

























کرانه سبز شمال کشور نه فقط گردشگران را به تفرج در ساحل خزر و شسا در خنکای آبهایش فرا می خواند،بلکه بسیاری را به سیر و سفر در دل دریايي آن مشتاق می کند.

وجود ۶ بندرگاه انزلی، نوشهر، ترکمن، امیرآباد، بندرکله و فریدون کتا به همراه پایانه دریایی انزلی و خط کشتیرانی از فرصت های خوب گردشگری دریایی در خزر به شمار می روند. اما با این وجود، گردشگری دریایی در خزر همانند مراوریدی در صدف تاکون پنهان مانده است.

به نظر می رسد با توجه به جذایت گردشگری دریایی، مال شدن این بخش نه فقط وا تواند در رونق این صنعت و جاد اوقات فراغت خوش برای هموطنان و جلوگیری از خروج بخشی از گردشگران از کشور موثر باشد، بلکه در صورت توجه به موازن توسعه به ویژه رعایت مسائل زیست محیطی زمینه ساز آبادانی هرچه بیشتر سواحل خزر خواهد بود.

مستولان زیربست بارها بر لزوم فعال شدن خطوط کشتیرانی مسافربری در خزر تاکید داشته اند و حتی سازمان بنادر و دریانوردی ادماگی خود را برای ارائه تسهیلات و کمک برای خرید کشتی های مسافربری به سرمایه گذاران اعلام کرده است. با این همه، گردشگری دریایی در شمال کشور فقط به فعالیت کشتی میرزا کوچک خان محدود می شود که از حدود ۲۰ سال پیش در مقاطعی به ارائه خدمات گردشگری در خزر مشغول بود و در کنار آن شماری قایق های کوچک تفریحی مسافران را با سرعت هرچه نامتدر در مسافتی کوتاه از آبهای ساحلی یا تالاب گذر می دهند.

رویای پایانه مسافربری دریایی انزلی برای پهلویگری کشتی های مسافربری با گذشت سال های متمادی هنوز تعبیر نشده است.

هادی حق شناس معاون توسعه مدیریت و منابع بنادر و دریانوردی کشور در این باره می گوید: دریای خزر از منظر ترددی یک منطقه پر در میان مردم ایران و جمهوری آذربایجان وجود دارد که بخشی از ایام تعطیلات علاقه وافر گردشگران را به این خطه نشان سی دهد. اما اغلب گردشگران فقط از ساحل خزر خیزر دیدار



می کنند و امکان گردش دریایی را ندارند. وی معتقد است، همانگونه که بسیاری در جنوب کشور سفرهای دریایی را تجربه کرده و به جزایر تردد می کنند، در خزر هم امکان برقراری سفر دریایی وجود دارد. کشتی میرزاوکچک به عنوان تنها کشتی مسافربری که برای مدتی در خزر مشغول بود، به دلیل سرعت کم و موج گیر بودن، چندان مورد استقبال قرار نگرفت.

وی با اشاره به فعالیت کشتی مسافربری میان بندر خرمشهر و بنادر قطر یا امارات متحده عربی، می گوید: ایجاد این امکان در خزر میان بنادر انزلی- باکو یا بنادر مازندران به بنادر ترکمنستان منجر به گسترش سفرهای دریایی می شود.

به گفته حق شناس، همانگونه که امروز در مرز زمینی آستارا هزاران مسافر در هفته تردد می کنند، این امکان و علاقه میان مردم ایران و جمهوری آذربایجان وجود دارد که بخشی از سفرهای خود را از طریق دریا انجام دهند.

وی همچنین تردد مسافریمان انزلی و سایر بنادر حاشیه

دریای خزر به ویژه باکو را از ظرفیت های بالقوه منطقه آزاد انزلی و عامل گسترش تجارت چمدانی می داند و تصریح می کند: خدمه کشتی های روسی و آذری که وارد انزلی می شوند، تمایل زیادی برای خرید کالاهای ایرانی دارند و بنابر این طبیعی است که سایر شهروندان کشورهای حاشیه این دریا هم این علاقه مندی را برای تردد به انزلی داشته باشند.

**«دریای خزر از منظر گردشگری یک منطقه بکر در کشور است که ترافیک فراوان جاده های منتهی به شمال کشور در ایام تعطیلات علاقه وافر آنها را به این خطه نشان می دهد. اما اغلب گردشگران فقط از ساحل خزر دیدار می کنند و امکان گردش دریایی را ندارند**

معاون سازمان بنادر و دریانوردی کشور در ادامه با اشاره اینکه جای بخش خصوصی برای سرمایه گذاری در کشتی های مسافری خالی است، خاطر نشان می کند: سازمان بنادر به سرمایه گذاران علاقه مند به راه اندازی خط کشتیرانی مسافری در خزر از محل وجوه اداره شده تسهیلات بانکی با سود نزدیک به صفر ارائه می دهد.

خزر مهمترین شرکت کشتیرانی ایرانی فعال در کاسپین است که از سال ۱۳۷۱ تاکون فعال است. این شرکت در یک دوره کشتی مسافربری میرزاوکچک خان را در اختیار داشت. اما اکنون با ۲۲ فروند کشتی فقط در زمینه حمل و نقل کالا مشغول است.

مدیرعامل شرکت کشتیرانی دریای خزر درباره علت تادام نیافتن مسافرت های دریای در این شرکت، می گوید: خرید کشتی مسافربری باید دارای توجیه اقتصادی باشد. اکبر غنجی شرایط اقلیمی خزر، وجود قوانین امنیتی و کتوانشدهای دریایی، بالا بودن هزینه خرید کشتی های استاندارد و محدودیت های موجود برای ارائه خدمات تفریحی را از عوامل بی رغبتی برای سرمایه گذاری در این بخش می داند.

وی با اشاره به اینکه شرکت کشتیرانی ملی جمهوری آذربایجان ۸ فروند کشتی مسافربری فلزی ۸۰ نفره را به مبلغ ۶۴ میلیون دلار سفارش داده است، می افزاید: باید دید آیا توان مالی این میزان سرمایه گذاری و شرایط، قوانین و کمکی مالی برای ساخت یا خرید چنین کشتی های وجود دارد.

مدیرعامل شرکت کشتیرانی

این که افزایش تعداد سفرها تردد کشتی مسافری میان بنادر ایرانی خزر وجود دارد، می گوید: امکانات سخت افزاری نظیر پایانه مسافری در انزلی و نوشهر موجود است و در امیرآباد هم ظرفیت ساخت آن وجود دارد. حق شناس با مقایسه ظرفیت بنادر شمال کشور با حجم تردهای مسافری در سواحل جنوبی توضیح می دهد: در بنادر جنوبی کشتی ها به عنوان یک

وی در این باره معتقد است: سود بیشتر در بخش حمل و نقل تجاری سبب شده تا سرمایه گذاران تمایلی برای راه اندازی خط کشتیرانی مسافربری در خزر نداشته باشند. معاون سازمان بنادر و دریانوردی کشور با بیان اینکه سابقه ناموفق کشتی میرزاوکچک موجب دلسردی برای فعالیت در این بخش شده است، می گوید: باید توجه داشت که کشتی میرزا کوچک متناسب با شرایط خزر نبود و این تجربه تلخ علت توقف فعالیت های مسافری آن شد.

شرکت کشتیرانی دریای

بخش نیاز به کمک های خاص است تا سرمایه گذار نگران بازپرداخت نباشد. وی خاطرنشان می کند: جذب سرمایه گذار در زمینه گردشگری دریایی اقدامی خوب است اما به دلیل تخصصی بودن کار بهتر است سرمایه گذاران را

**«سابقه ناموفق کشتی میرزاوکچک موجب دلسردی برای فعالیت در بخش گردشگری شده است، البته باید توجه داشت که این کشتی متناسب با شرایط خزر نبود و این تجربه تلخ علت توقف فعالیت های مسافری آن شد.**

**«تالاب انزلی ، خلیج میانکاله و چمخاله با رعایت مسا ثل زیست محیطی از جمله بسترهای مناسب برای گردشگری دریایی هستند که می توان با در نظر گرفتن استانداردها و تامین زیرساخت های کافی و حمایت های مالی آنها را فعال کرد**

جاهه خوب، رستوران دریایی، کشتی های تفریحی و هتل های خوب هم داشته باشیم. تالاب انزلی و خلیج میانکاله و چمخاله با رعایت فعالیت های دریایی می زند و کشتی ابتدا باید تحت کنوانسیون میانکاله و چمخاله از بسترهای مناسب برای گردشگری دریایی هستند که می توان با در نظر گرفتن استانداردها و تامین زیرساخت های کافی



دریای خزر ساز و کار سختگیرانه در زمینه ارائه تسهیلات را یکی از موانع پیش روی فعالیت در این بخش اعلام می کند و می افزاید: ارائه برخی از تفریحاتی که در کشتی های مسافربری دنیا

مراسم و همایش ها از دیگر جنبه های فعالیت در این بخش است.

اظهارات مسئولان مختلف بنادر، دریانوردی، کشتیرانی و استانداران استان های ساحلی تا مدیران میراث فرهنگی و گردشگری جمعی میسود علاقه مندی برای رونق بخشی به گردشگری دریایی به عنوان یک صنعت اشتغالزا و عاملی برای گسترش روابط و ایجاد اوقات فراغتی خوش برای مردم است.

استاندار گیلان هم در نشست با رسانه های جمهوری آذربایجان بر لزوم احیای خط کشتیرانی مسافربری میان گیلان و باکو تاکید کرده است.

محمد علی نجفی با اشاره به مرز آبی و خاکی گیلان با جمهوری آذربایجان اظهار می دارد: در گذشته گردشگری دریایی از بندر انزلی تا باکو برقرار بود و باید تلاش کرد این مسیر بار دیگر احیا شود. به نظر می رسد منطقه آزاد انزلی به عنوان تنها منطقه آزاد شمال کشور با بهره مندی از موقعیت راهبردی در بخش تجارت و گردشگری فرصتی بی بدیل برای توسعه گردشگری دریایی باشد.رضا مسرور رئیس سازمان منطقه آزاد تجاری صنعتی انزلی با اشاره به آمادگی مسافری می گوید: برقراری مجدد خط کشتیرانی میان انزلی و پاکو منجر به توسعه روابط میان ایران و جمهوری آذربایجان در زمینه های مختلف و به ویژه گردشگری خواهد شد .

بررسی ها نشان می دهد رونق گردشگری دریایی در آبهای ساحلی، میان بنادر

**«بالا بردن سطح شناخت مردم از فضاها و امکانات مسافرت دریایی، عزم و حمایت دولت در رونق صنعت گردشگری و اعطای تسهیلات به افراد جامعه برای استفاده از کشتی های مسافری، هتل و امکانات تفریحی از کام های مهم در این حوزه تلقی می شود.**

ایرانی و خارجی خزر و تالنها با لحاظ کردن حساسیت ها و استانداردهای فعالیت در این بخش موجب اشتغالزایی، رونق اقتصاد منطقه و ایجاد اوقاتی خوش و خاطره انگیز برای مردم است.در این چارچوب باید توجه داشت که رونق گردشگری دریایی در شمال کشور می تواند با حفظ بخشی از گردشگران در داخل کشور، از خروج ارز هم جلوگیری کند.

ایرنا – گیتی بابایی

**« آگهی مزاعه »**
این شرکت در نظر دارد بخشی از اراضی مرزویی خود واقع در شهرستان ملارد - کرج را جهت کشت یک ساله به صورت مزاعه واگذار نماید.
متقاضیان می‌توانند جهت دریافت فرم و شرایط حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۳/۰۸/۱۴ به آدرس: تهران - سعادت آباد - خیابان سروغری - روبروی مخابرات سلمان فارسی - پلاک ۱۲ و یا با تلفن ۰۲۱۲۱۵۹۴۰۷ داخلی ۱۵۱ و ۱۵۲ تهران تماس حاصل نمایند.

**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده**
**شرکت نوشاد فطره تالابی (سهامی خاص)**
**به شماره ثبت ۱۸۵۷۱۷ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۷۸۱۰۶**
از کلیه سهامداران دعوت می‌شود در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده که رأس ساعت ۱۱ صبح روز پنجشنبه مورخ ۹۳/۸/۲۲ در محل قانونی شرکت به نشانی میرماد - میدان ماهر خیابان شاه نظری بازار میرماد، طبقه اول واحد ۶ تشکیل خواهد شد، حضور به هم رسانند.
**دستور جلسه:**
انتخاب بازرس قانونی

**هیأت مدیره**

**شرکت ملی کشت و صنعت و دامپروری پارس**
(سهامی عام)

**آگهی فراخوان غنی‌سازی و فرآوری کود دامی‌تر**

**شرکت ملی کشت و صنعت و دامپروری پارس** در نظر دارد مقدار ۸۰ تن کود دامی‌تر روزانه خود را برای مصارف زراعی و باغی، غنی‌سازی و فرآوری نماید. لذا از شرکت‌های ذیربط در سراسر کشور دعوت به عمل می‌آید تا ضمن بازدید از محل و ارائه طرح مورد نظر در این فراخوان شرکت نمایند.

۱- پیشنهاد دهندگان می‌توانند پیشنهادهای خود را به آدرس ذیل تحویل نمایند.

استان اردبیل - پارس آباد مغان - جاده پروژه - بالاتر از روستای اسماعیل کندی - اداره مرکزی - دبیرخانه شرکت

۲- متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن۰۴۵۲۳۳۱۲۲۰۸ و یا ۰۴۵۲۳۸۶۱۲۷ تا ۰۴۵۲۳۸۶۱۲۷ تماس حاصل نمایند.

۳- ضمنا اطلاعات مربوط به فراخوان عمومی در آدرس‌های ذیل موجود است.

۱-۳۳ سایت اطلاع‌رسانی ملی مناقصات کشور به نشانی [www.iets.mporg.ir](http://www.iets.mporg.ir)

۲-۳ اینترنت شرکت به نشانی [agpo-pars@yahoo.com](mailto:agpo-pars@yahoo.com)

۳- تاریخ و مهلت بازدید از محل عمل آوری همه روزه از تاریخ ۹۳/۸/۱۹ لغایت ۹۳/۸/۱۹

۴- تاریخ و مهلت تحویل پیشنهاده‌ها به همراه طرح مورد نظر از روز دوشنبه مورخ ۹۳/۸/۱۹ لغایت ساعت ۱۲ روز پنجشنبه مورخ ۹۳/۸/۲۲ می‌باشد.

**شرکت ملی کشت و صنعت و دامپروری پارس**

۴۲۸۱/م الف

**اطلاعیه توزیع گواهی سپرده سهام**

**شرکت بورس کالای ایران (سهامی عام)**

**شماره ثبت ۳۰۱۹۸۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۸۷۵۲۰**

در راستای اجرای مصوبه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۳/۰۳/۰۵ ، ثبت افزایش سرمایه شرکت بورس کالای ایران از مبلغ ۳۰۰ میلیارد ریال به مبلغ ۴۵۰ میلیارد ریال (از محل سود انباشته و اندوخته احتیاطی) در اداره ثبت شرکتها انجام و سهام جدید نزد شرکت سپرده گذاری مرکزی اوراق بهادار و تسویه وجوه سپرده گردیده است. لذا از سهامداران حقیقی دعوت میشود جهت دریافت گواهی‌نامه‌ی نقل و انتقال و سپرده‌ی اوراق بهادار جدید با همراه داشتن اصل برگ سهام قبلی و کارت ملی و نیز سهامداران حقوقی با معرفی نماینده قانونی به همراه معرفی‌نامه معتبر و کارت ملی، همه روزه از ساعت ۸:۳۰ الی ۱۵:۳۰ (به جزء پنج شنبه ها و ایام تعطیل) به امور سهام شرکت بورس کالای ایران واقع در: تهران، خیابان آیتا... طالقانی، بعد از تقاطع خیابان ولی عصر(عج)، خیابان بندرانزلی، نرسیده به خیابان رودسر، پلاک ۲۱، طبقه‌ی همکف مراجعه نمایند.

(شماره تلفن تماس برای کسب اطلاعات بیشتر: ۰۲۱- ۸۸۳۸۳۰۰۳)

**منتشر کننده: اداره امور سهام و مجامع**

**پارس گستر**

**شرکت ملی کشت و صنعت و دامپروری پارس**
(سهامی عام)

**آگهی دعوت به مناقصه عمومی**

**۱-موضوع مناقصه:**شرکت ملی کشت و صنعت و دامپروری پارس در نظر دارد ۲۰ تن پودر ماهی، ۱۰۰ تن تفاله فشنگی چغندر و ۱۰۰ تن کنجاله تخم پنبه مورد نیاز دامپروری خود را براساس شرایط و مشخصات مندرج در اسناد مناقصه خریداری نماید.

**۲- پیشنهاد دهندگان** می‌توانند به منظور تحویل اسناد مناقصه همه روزه حداکثر ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی به آدرس زیر مراجعه نمایند.

استان اردبیل - شهرستان پارس‌آباد مغان جاده پروژه بالاتر از روستای اسماعیل کندی - اداره مرکزی. امور بازرگانی تلفن۰۴۵۳۲۷۱۹۲۰۸

**۳- متقاضیان** می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به امور دام شرکت مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۴۵۳۲۸۶۱۱۴ تا ۰۴۵۳۲۸۶۱۱۴ تماس حاصل فرمایند. ضمناً اطلاعات مناقصه در آدرس‌های ذیل نیز مندرج است:

سایت اطلاع‌رسانی ملی مناقصات کشور به نشانی [www.iets.mporg.ir](http://www.iets.mporg.ir)

وبسایت شرکت به نشانی [www.parsagroinc.ir](http://www.parsagroinc.ir)

**۴- تاریخ و مهلت** دریافت اسناد مناقصه همه روزه از تاریخ ۹۳/۸/۱۰ لغایت ۹۳/۸/۱۹

**۵- تاریخ و مهلت** تحویل پیشنهاده‌ها رأس ساعت ۱۳ روز دوشنبه مورخه ۹۳/۸/۱۹

**۶- تاریخ بازگشایی** پیشنهاده‌ها رأس ساعت ۱۱/۳۰ روز چهارشنبه مورخه ۹۳/۸/۲۱

**۷- پیشنهاددهندگان** می‌توانند پیشنهاد قیمت برای هر کیلوگرم موضوع مناقصه را برای تحویل در محل امور دام شرکت به شرح مندرجات اسناد مناقصه و با لحاظ مهلت زمانی مندرج در بند (۵) ارائه نمایند.

**۸- هزینه** درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

**شرکت ملی کشت و صنعت و دامپروری پارس**

۴۲۸۱/م الف

**پارس گستر**

**شرکت ملی کشت و صنعت و دامپروری پارس**
(سهامی عام)

**آگهی دعوت به مزایده عمومی**

**شرکت ملی کشت و صنعت و دامپروری پارس** در نظر دارد حدود ۶۰ تن زیتون کنسروی تولیدی سال ۱۳۹۳ فرآوری شده خود را از طریق مزایده به فروش برساند.

۱- متقاضیان می‌توانند پیشنهاد قیمت خود را به آدرس استان اردبیل - شهرستان پارس آباد مغان جاده پروژه، بالاتر از روستای اسماعیل کندی، دبیرخانه اداره مرکزی تحویل نمایند. متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۴۵۳۲۷۱۹۲۰۸ و یا ۰۴۵۳۲۸۶۱۰۵ تا ۰۴۵۳۲۸۶۱۰۵ تماس حاصل نمایند.

۲- ضمنا اطلاعات مربوط به مزایده در آدرس‌های ذیل نیز موجود است.

۱-۲۳ سایت اطلاع‌رسانی ملی مزایادات کشور به نشانی: [www.iets.mporg.ir](http://www.iets.mporg.ir)

۲-۲ وب سایت شرکت جهت مزایده به نشانی [www.parsagroinc.ir](http://www.parsagroinc.ir)

**۳- تاریخ و مهلت** خرید اسناد مزایده همه روزه از تاریخ ۹۳/۸/۱۰ لغایت مورخ ۹۳/۸/۱۹ می‌باشد.

**۴- تاریخ و مهلت** تحویل پیشنهاده‌ها ساعت ۱۳ روز دوشنبه مورخ ۹۳/۸/۱۹ می‌باشد.

**۵- تاریخ بازگشایی** پاکت‌ها ساعت ۱۱/۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۹۳/۸/۲۱ و محل آن اتاق کمیسیون شرکت می‌باشد.

**۶- هزینه** درج آگهی در روزنامه کثیرالانتشار به عهده برنده یا برندگان مزایده می‌باشد.

**۷- مبلغ** تضمین سپرده شرکت در مزایده ۱۱۲۰۰۰۰۰۰ ریال به صورت چک تضمین بانکی می‌باشد.

**شرکت ملی کشت و صنعت و دامپروری پارس**

۴۲۸۱/م الف

**فراخوان عمومی شناسایی پیمانکار مرکز تماس یکپارچه پاسخگویی آستان قدس رضی به سوالات دینی آستان قدس رضی**

**آستان قدس رضی** در نظر دارد از طریق فراخوان عمومی نسبت به انتخاب پیمانکار دارای صلاحیت و تجربیات مفید مرتبط جهت خرید، طراحی، راه‌اندازی، عملیاتی سازی و استقرار سیستم مرکز تماس یکپارچه (Contact Center) از شرکت‌های واجد شرایط ذیل اقدام نماید. در این راستا از کلیه شرکت‌های توانمند دعوت می‌شود ضمن مطالعه گزارش نیاز سنجی اولیه مرکز تماس پاسخگویی در پورتال معاونت توسعه مدیریت و پشتیبانی آستان قدس رضی به نشانی <http://dev.aqr.ir>، مدارک مورد درخواست و پیشنهادهای خود را جهت بررسی و ارزیابی، حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۳/۰۹/۰۱ به این سازمان تسلیم نمایند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های ۰۵۱-۳۲۰۰۱۳۳۸ (مسور قراردادها) و ۰۵۱-۳۲۰۰۱۲۷۶ (امور فنی) تماس حاصل فرمایند.



شرکت بورس کالای ایران (سهامی عام)

در راستای اجرای مصوبه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۳/۰۳/۰۵ ، ثبت افزایش سرمایه شرکت بورس کالای ایران از مبلغ ۳۰۰ میلیارد ریال به مبلغ ۴۵۰ میلیارد ریال (از محل سود انباشته و اندوخته احتیاطی) در اداره ثبت شرکتها انجام و سهام جدید نزد شرکت سپرده گذاری مرکزی اوراق بهادار و تسویه وجوه سپرده گردیده است. لذا از سهامداران حقیقی دعوت میشود جهت دریافت گواهی‌نامه‌ی نقل و انتقال و سپرده‌ی اوراق بهادار جدید با همراه داشتن اصل برگ سهام قبلی و کارت ملی و نیز سهامداران حقوقی با معرفی نماینده قانونی به همراه معرفی‌نامه معتبر و کارت ملی، همه روزه از ساعت ۸:۳۰ الی ۱۵:۳۰ (به جزء پنج شنبه ها و ایام تعطیل) به امور سهام شرکت بورس کالای ایران واقع در: تهران، خیابان آیتا... طالقانی، بعد از تقاطع خیابان ولی عصر(عج)، خیابان بندرانزلی، نرسیده به خیابان رودسر، پلاک ۲۱، طبقه‌ی همکف مراجعه نمایند.

(شماره تلفن تماس برای کسب اطلاعات بیشتر: ۰۲۱- ۸۸۳۸۳۰۰۳)

**منتشر کننده: اداره امور سهام و مجامع**



































## صف آرای پشمر که‌ها مقابل داعش

## برای آغاز نبرد نهایی در کوبانی

سرویس خارجی: اولین گروه از پیشمرگه‌های کرد عراقی که به همراه تجهیزات نظامی و خودروهای زرهی وارد شهر کوبانی در سوریه شده و در برخی مناطق آن مستقر شده‌اند مشغول صف‌آرایی برای حمله به تروریست‌های داعش و نبرد نهایی علیه این گروه تروریستی هستند.
بنابر اعلام منابع کرد در داخل کوبانی آرامش شکننده بی‌سابقه‌ای در این شهر حکمفرماست که به نظر می‌رسد آرامش قبل از طوفان باشد.
در همین حال بیش از ۷۰ شبه نظامی ارتش آزاد سوریه نیز با ادعای کمک به کردها در شهر کوبانی مستقر شده‌اند و به همراه خود سلاح‌ها و تجهیزات مختلف نظامی به داخل این شهر برده‌اند. فرماندهی نیروهای ارتش آزاد در عبدالجبار العکیدی، فرمانده سابق مخالفان سوری در حلب بر عهده دارد و کردها داعش سوری اعلام کرده‌اند که ارتش آزاد با سلاح‌های نیمه سنگین و سنگین خود وارد کوبانی شده و مهمات و تجهیزات نظامی کافی به همراه آورده است. در همین حال گفته می شود داعشی‌ها نیز در حال تقویت نیروهای خود در کوبانی هستند و مدعی‌اند که بیشتر مناطق شرقی و جنوبی کوبانی در دست آنهاست.

از کوبانی همچنین خبر می‌رسد که ائتلاف ضد داعش یار دیگر مناطقی را در این شهر بمباران کرد. بنا بر اعلام آمریکا، حملات هوایی ائتلاف بیشتر بر انهدام مواضع داعش در کوبانی متمرکز بود. بر اساس گزارش‌ها شهر کوبانی در نتیجه حملات هوایی ائتلاف و نیز گلوله باران داعش تقریبا به شکل خرابه‌ای بزرگ درآمده و آثار ویرانی در همه جای آن مشاهده می شود.

در این حال رئیس اقلیم کردستان عراق با تأکید بر اینکه نیروهای پیشمرگه برای پشتیبانی به کوبانی رفته‌اند، بر آمادگی برای اعزام نیروهای بیشتر در صورت نیاز و درخواست کردهای سوریه تأکید کرد:
مسعود بارزانی با اشاره به اینکه داعش یک گروه رادیکال دینی است، بر نژادپرست بودن این گروه نیز تأکید کرد و حملات آنها به منطقه کردستان و کردهای سوریه را دلیلی برای اثبات این مدعا دانست. وی گفت نیروی پیشمرگه‌ای که به کوبانی اعزام شده است فقط نیروی پشتیبانی است.
در این حال دولت سوریه با بیان اینکه اقدام ترکیه در اجازه به عناصر خارجی و تروریستی برای ورود به شهر کوبانی را محکوم می کند، گفت که این اقدام نقض حاکمیت سوریه است. این درحالی است که روسای جمهوری فرانسه و ترکیه پس از دیدار در پاریس بر ضرورت ایجاد منطقه پروزا منعوق بر فراز سوریه و سرنگونی دولت اسد تأکید کرد.
از طرفی وزیر دفاع آمریکا در یادداشتی به کاخ سفید از استراتژی واشنگتن در قبال سوریه انتقاد کرد و گفت ایالات متحده باید اهداف خود را در قبال دولت دمشق توضیح دهد. چاک هیگل هشتدار داد که سیاست آمریکا در قبال سوریه در معرض خطر افشا شدن است و علت آن پیچیده بودن موضع ایالات متحده در قبال بشار اسد، رئیس‌جمهوری سوریه است.

در این حال روزنامه واشنگتن پست به نقل از منابع اطلاعاتی آمریکا گزارش داد که علیرغم حملات هوایی ائتلاف ضد داعش، هر ماه ۱۰۰۰ جنگجوی خارجی به تروریست‌های داعش در سوریه می‌پیوندند. مشاور ارشد امور راهبردی دفتر اطلاعات ملی آمریکا نیز اعلام کرد: تعداد تروریست‌های خارجی که به سوریه رفته‌اند، بیش از همه افراد مسلحی است که در همه جاذبه‌ها برای جنگ به افغانستان، یمن، سومالی، عراق و هر منطقه دیگری رفته بودند.
رندی بلیک گفت: در واقع ۱۶ هزار تروریست از ۸۰ کشور به سوریه رفته‌اند. در عین حال سازمان ملل متحد نیز در یک گزارش رسمی اعلام کرد که سیل مهاجرت تروریست‌های خارجی به عراق و سوریه در سدهای سابقه‌است و روند به رو به رشدی داشته است. خبری که رندی اینکه فرمانده ویژه سازمان ملل در سوریه در نشست شورای امنیت با موضع گیری و قطع انسانی این کشور پیشنه‌اند ایجاد مناطق حفاظت شده برای توقف جنگ و درگیری در برخی شهرها و روستاهای سوریه و بازگشت مردم به زندگی ارائه کرد.
فرات استفان دی میستورا با آنچه پیش از گفتگوی آماده می شود، مطرح است. در چنین شرایطی افسران بلند پایه رژیم صهیونیستی با ابراز نگرانی از هدف قرار گرفتن مواضع گروهک تروریستی داعش توسط ائتلاف بین المللی، مدعی شده که تعویض داعش به نفع ایران، خدالله و سوریه است.
در تحولی دیگر گروه موسوم به ائتلاف مخالفان سوریه به رهبری «هادی بکر» طی سفری به مصر با نبیل العربی دبیرکل اتحادیه عرب نشستنی برگزار کرد. وی گروه که از ترکیه عازم مصر شده‌اند دیداری با وزیر خارجه مصر نیز داشتند.
سفر مخالفان سوری به قاهره در حالی صورت گرفت که مسئولان مصری «خالد عبدو الصالح» وزیر خارجه این گروه که قصد ورود به قاهره را داشت به ترکیه دیپورت کردند.

## داعشی‌ها ۲۰۰ عضو عشیره سنی «البومر» عراق را قتل عام کردند

سرویس خارجی:منابع عراقی از طرفی، داعش ۵۰۰ خانواره در هیت را محاصره و در تازاه ترین جابجیت خود روز و چهارشنبه پیش از ۴۶ تن را در منطقه حی البکر در این شهر اعلام کرده است. این در حالی است که منطقه «الزویه» است و البکر، برادرتندبه گفته شاهدان عینی،عناصر تکفیری داعش به وسیله قایق‌هایم در رود فرات که ارتباط هندهد شهر هیت به دو منطقه حی البکر و الزویه است، گذاشتند و وارد این دو منطقه شدند که عمدتا تازاه عشایر البومر در آن سکونت داشتند. اعضای این عشیره به حمایت از نیروهای پلیس و گروه‌های شوراهای بیداری معروف هستند و در این اواخر بسیاری از تجهیزات و تسلیحات نظامی سبک و نیمه سنگین خود را در جریان درگیری با عناصر داعش که دو منطقه خارج و در منطقه دیگری در نزدیکی پایگاه نظامی «سن الابد» اقامت داشتند. عناصر داعش پس از ورود به این دو منطقه وارد مساجد بازرسای از منازل منطقه با هدف یافتن سلاح‌های موجود در آنها را دارند و اهالی را مجبور کردند که با پایان بازرسای را تفتیش حراج کنند.

در این حالی است که‌شماره‌ای از اعضای عشیره البومر خروج از خانه و تسلیم سلاح به داعش را تأیید کردند، اما در عین حال نمی توانستند، آنگونه که باید از خود دفاع کنند، به همین منظور داعش از این وضع استفاده کرد و این افراد را که بیشتر از جوانان عشیره بودند، دستگیر و آنها را به دست دیگر شهر هیت منتقل کرد. سپس از شناسایی افراد تحت پیگرد خود اقدام به اعدام آنها کردند. همچنین داعش به سرپرست عراق اعلام کرد که یک گور دسته جمعی در منطقه جاسیم در نزدیکی منطقه بوعلی جاسیم در شمال رمادی کشف شده‌است که شامل ۲۰۰ جسد از عشایر البومر است که به خبری نیز از «البومر» «حاتم الکعوه» شیخ عشیره البومر می‌باشد، اعلام کرد: «جال الکعوه» یکی دیگر از شیوخ این عشیره بر عهده امری و به دست داعش را تفتید کرد.
در همین رابطه،نامه‌نماینده آیت الله العظمی سیدستانی مرجع عالیقدر شیعیان عراق با خانواده‌های عشیره عراقی «البومر» که توسط داعش اعدام شده‌اند مددردی کرد،نماینده‌های الله العظمی اظهار داشت: آنچه دولت عراق موفق به انجام آن است، حمایت سریع از قبیله نشین هایی است که با تروریست‌ها متعلق کرده‌اند و پس از شناسایی افراد تحت پیگرد خود اقدام به اعدام آنها کردند. عشیره بودند، دستگیر و آنها را به دست دیگر شهر هیت منتقل کردند. همچنین داعش به سرپرست عراق اعلام کرد که یک گور دسته جمعی در منطقه جاسیم در نزدیکی منطقه بوعلی جاسیم در شمال رمادی کشف شده‌است که شامل ۲۰۰ جسد از عشایر البومر است که به

صاحب امتیاز: شرکت ابرنچاپ مؤسسه اطلاعات
مسیر مسئول: سیدمحمدوعالی
مدیر دبیر: علیرضاخانمی
نشانی: تهران - یلوار میرداماد - خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان اطلاعات - کد پستی ۱۵۳۹۵۳۱۱ (تهران)
پست تصویبی:تحریریه ۲۲۳۵۰۰
تلفن: ۲۹۹۹۹۰
نمابر آگهی ها ۲۲۳۵۰۰۱۹ و ۲۲۳۵۰۰۱۴
تلفن تبلیروش آگهی‌ها ۲۲۳۵۰۰۱۴
نشانی اینترنت: http://www.etteleaat.com
پست الکترونیکی: etteleaat@etteleaat.com

# اطلاعات

سال هشتاد ونهم

# اسرائیل در پی حمله به خاخام افراطی صهیونیست، قدس را پادگان نظامی کرد



زد و خورد فلسطینیان با صهیونیست‌ها در بیت‌المقدس

مهمی است که حق فلسطینیان را در تعیین سرنوشت خود تأیید می‌کند. وی افزود دولت سوئد معتقد است که معیارهای لازم حقوق بین الملل برای به رسمیت شناخته شدن کشور فلسطین وجود دارد و امیدواریم که این راه را برای دیگران باز کند. گفتنی است براساس آماری که خبرگزاری فرانسه به دست آورده است، ۱۱۲ کشور فلسطینی را به عنوان کشوری مستقل به رسمیت می‌شناسند. این درحالی است که به گفته مقامات فلسطینی، ۱۲۴ کشور، فلسطین را کشوری مستقل می‌انند.از سوی رزم صهیونیستی در اعتراض به این اقدام سوئد، سفیر خود را از استکهلم فراخواند. او یکودگر لیبرمن، وزیر امور خارجه رژیم صهیونیستی هم این اقدام دولت سوئد را تصمیمی محسوس و در راستای تقویت عناصر افراط‌گرا توصیف کرد.

خبر دیگر اینکه کمیته حقوق بشر سازمان ملل بر ضرورت تحقیق فوری رژیم صهیونیستی در زمینه جنایت‌هایی که طی سه جنگ اخیر علیه غزه مرتکب شده‌است و همچنین تحویل فرماندهان نظامی صهیونیست شرکت کنند در جنگ به دادگاه‌های بین المللی تأکید کرد. این کمیته در گزارشی تصریح کرد که حملات زمینی و هوایی رژیم صهیونیستی به باریکه غزه در جنگ اخیر موجب کشته و زخمی شدن شمار زیادی از افراد بی گناه به ویژه زنان و کودکان شد. کمیته مذکور به متشکل از کارشناسان مستقل به ریاست نایجل رودلی، کارشناس انگلیسی است، خواستار لغت فوری محاصره نوار غزه شد. در این حال ژانین تصحیم وزیر صهیونیستی برای احداث تأسیسات مسکونی جدید در قدس شرقی را به شدت محکوم کرد. و به این رژیم هشدار داد تا از اتخاذ تصمیمات یک‌جانبه بپرهیزد. در تحوولی دیگر وزیر جنگ رژیم صهیونیستی قرارداد خرید هواپیماهای اوسپری آمریکایی را فسخ کرد. سواة التایوت مقام این رژیم نگران تأثیرات سوء این اقدام بر روی روابط تل آویو-واشنگتن هستند.گفته می‌شود این تصمیم به دلیل فشارهای مالی است که اسرائیل به دلیل حمله‌های اخیرش به غزه متحمل شده است.

## نگرانی ناتو از پرواز غیر معمول جگنده‌های روسیه بر فراز اردبا

سرویس خارجی: ناتو از پرواز غیر معمول هواپیماهای نظامی روسیه بر فراز دریاهای سیاه و بالتیک و همچنین اقیانوس اطلس ابراز نگرانی کرد. بر اساس گزارش ناتو جگنده‌ها بر حریم هوایی اروپایی ناتو مانور داده‌اند که این امر اقدامی غیرعادی است. در واکنش به این اقدام جگنده‌های نروژ، انگلیس، برتغال، آلمان و ترکیه به پرواز وارد شدند و هفت فروند جگنده روسی را رهگیری کردند. در این حال روسیه یک فروند موشک قاره پیما از نوع «ایوا» را با موفقیت آزمایش کرد.اطلاعیه روابط عمومی وزارت دفاع روسیه حاکی است،این موشک از زیردریایی آمی‌توری (پروژکتورکوی) در دریای آزوف، در شمال غرب روسیه پرتاب شد.موشک پس از پرتاب به هدف فروتنی در محدوده نظامی شبه جزیره «کامچاتکا» در خاور دور روسیه اصابت کرد. در تحوولی دیگر اتحادیه اروپا پیشین افتاد از موضع روسیه در خصوص انتحاشات مدعی شده‌اند که این اقدام، حریق اوکراین، اعلام کرد که از اظهارات وزیر خارجه روسیه درباره به رسمیت شناختن این انتخابات کلاسات. در این راستا یک دیپلمات اروپایی با بیان اینکه اقدام مسکو به مراتب بیشتر از انتخابات این کشور می‌تواند موجب نفی برای روسیه به همراه داشته باشد از امکان تشدید تحریم‌های اتحادیه اروپا علیه روسیه خبر داد.فرانسه نیز در پیروی از سیاست‌ها آمریکا در اعمال تحریم علیه روسیه، برای چندمین بار از ابتدای سال ۲۰۱۴، در تحویل بان‌الکربرد «میترال» به مسکو خودداری کرد.

در تحولی دیگر چهارمین محموله از کمک‌های بشردوستانه روسیه، در حالی پس از طی مراحل قانونی در مسکر اوکراین، برای کمک به ساکنان مناطق پیرامون شرق این کشور راهی «ولهانسک» شده که وزارت خارجه اوکراین با انتقاد از این اقدام گفت:ارسال کمک‌های روسیه به شرق اوکراین مغایر منشور سازمان ملل است.این محموله شامل ۲۰۰۰ تن تجهیزات قران دارنده،درچنین شرایطی روزنامه «نیویورک تایمز» از اعدام یک تبعه روس در سوریه توسط گروه «ابومر الجبیتی» که پیشتر مسکو را تهدید به جهاد در قلمرو شوروی سابق کرده بود، خبر داد و بدین ترتیب روسیه به مع عنوان یک قدرت غیرغریبی هدف گروه تروریستی داعش قرار گرفت.در این رابطه سفارت روسیه در دمشق اعلام کرد در حال بررسی اطلاعات مربوط به اعدام «سرگئی گورینوف» مهندس روس توسط گروه تروریستی داعش است.

در تحولی دیگر مذاکرات وزیران انرژی روسیه و اوکراین که با حضور «خوزه مانوئل بارسو» رئیس کمیسیون اروپا در بروکسل انجام شد، در نهایت با افضای توافقنامه ای سه جانبه به پایان رسید.به موجب این توافقنامه روسیه تا مارس ۲۰۱۵ به اوکراین گاز صادر می کند و ادامه این روند بعد از تاریخ ذکر شده بستگی به توافق جدید طرفین خواهد داشت. این توافق در حالی به دست آمد که پیشتر روسیه تنها راه ادامه صادرات گاز به اوکراین را پرداخت بدهی گازی اوکراین به مسکو اعلام کرده بود.

## بر کناری رئیس جمهوری بوز کینافاسو با کودتای ارتش



اعتراضات گسترده مردمی در بوزکینافاسو

سرویس خارجی: ارتش بوزکینافاسو با صدور بیانیه‌ای اعلام کرد: رئیس جمهوری این کشور رسماً از قدرت برکنار شده است. قبل از اعلام خلع قدرت ارتش، جمهوری، ارتش، پارلمان و دولت بوزکینافاسو در این کشور، بر پیروزی حزب ندای تونس با کسب ۸۵ صبح گذاشتند. حزب «جیش‌النهضه» ۶۹ کرسی در این انتخابات به دست آورد. در این حال «الغدسکونی» رئیس‌النهضه، با اشاره به اینکه برای اداره امور تونس، دولت وحدت ملی تشکیل شود، تأکید کرد که احزاب باید از تکروری دوری کنند.

### کوتاه از سخن‌های چپان

**اعتراف تل آویو به ۱۵ برابردن قدرت مقاومت لبنان**
ایرنا: نخست وزیر رژیم صهیونیستی اعتراف کرد که قدرت تسلیحاتی حزب الله لبنان ۱۵ برابر شده است و مقامات ارتش این رژیم هم تأکید کرده اند که حزب الله هرگاه اراده کند توانایی حمله به اسرائیل را دارد. بنیامین نتانیاهو تأکید کرد که حزب‌الله اکنون دارای موشک‌ها و تجهیزات رزمی زیاد و پیشرفته است. از طرفی گفته می شود نیروهای اروپایی از تحریم‌هایی که مجلس نمایندگان امریکا به اتفاق آرا در ماه جولای علیه خدالله لبنان وضع کرد ابراز نگرانی کرده و گفته‌اند اعمال این تحریم‌ها می‌تواند اثرات سوء بر اقتصاد لبنان داشته باشد.

**«ماله یوسف‌زی» جایزه جهانی خود را به غزه می‌بخشد**
اینا: ماله یوسف زی دختر ۱۷ ساله پاکستانی که سه هفته پس از دریافت جایزه صلح نوبل، برنده جایزه جهانی کودک نیز شد اعلام کرد این جایزه ۵۰ هزار دلاری خود را برای بازسازی مدارس غزه به آژانس سازمان ملل متحد برای آوارگان فلسطینی اهدا می‌کند. وی که جوان‌ترین فردی است که برنده جایزه صلح نوبل شده است پس از دریافت جایزه جهانی کودک، آن را برای بازسازی مدارس غزه اهدا کرد.

**پرواز مشکوک پهپادهای ناشناس بر فراز نیر و گام‌های هسته‌ای فرانسه**
فارس: مقامات فرانسه از شروع تحقیقات درباره پرواز پهپادهای بی‌نام و نشان بر فراز نیروگاه هسته‌ای این کشور خبر داده‌اند. مشخصی شرکت بری فرانسه اعلام کرد از ۱۳ تا ۲۰ مهر پهپادهای بی نام و نشانی بر فراز هفت نیروگاه هسته‌ای این کشور پرواز می‌کردند و اگرچه هیچ خطری برای جان این پهپادهای نیرگاههای هسته‌ای را تهدید نمی‌کرد اما پرواز این پهپادها ممکن است برای امنیت این نیروگاه‌ها مخاطره‌آمیز باشد.

**«ریچارد هاس»: دوران فلسط آمریکا رو به افول است**
فارس: ریچارد هاس رئیس شورای روابط خارجی آمریکا با برشمردن بحران‌های عدلیه بین‌المللی، عنصر حاصر را دوران بی‌نظمی جهانی نامید و عملکرد آمریکا در دوران پس از جنگ سرد را به عنوان یکی از مهم‌ترین علل آن دانست. وی گفت، نام‌گذاری دوران‌های تاریخی پیش از آنکه به سرچشم برسد، کاروی دشوار است. از جمله دوران رنسانس پس از پایان آن به این نام ملقب شد و اعصار تاریک پیش از آن نیز به همین ترتیب در پایان دوره‌های خود نامگذاری شدند. علت آن را باید در غیر ممکن بودن پیش‌بینی در خصوص پایداری یا عدم پایداری روزه‌های مثبت و منفی آغاز شده در هر دوره جستجو کرد و به این توضیحات می‌توان ادعا کرد که در حال حاضر در دوره‌ای تاریخی جهان و افول آن قرار داریم و این دوره رو به افول، دوران سلطه آمریکا است.

**اشرف غنی، طالبان را به صلح فرخواند**
ایرنا: اشرف غنی برای اولین بار در سمت رئیس‌جمهوری افغانستان، طالبان را به مشارکت در روند صلح دعوت کرد. وی که برای شرکت در چهارمین کنفرانس «فرایند استابول بر افغانستان» در چین به سر می‌برد، قصد دارد از نفوذ نفیج بر پاکستان استفاده کند تا گروه طالبان را برای از سرگیری گفتگوهای صلح ترغیب کند.

**تأکید اوباما بر حفظ حقوق مسلمانان میانمار**
ایسنا: رئیس‌جمهوری آمریکا تأکید کرد، دولت میانمار نباید از هیچ‌گونه تلافی برای برقراری ارتش‌پس ملی و حفاظت از حقوق اقلیت‌ها دریغ کند.
ابراک اوباما که قرار است ۱۲ و ۱۳ نوامبر به میانمار برسد، بر اهمیت اجرای گام‌های بیشتر برای بهبود وضع مسلمانان در این رایتین و برای انجام اقداماتی برای حمایت از حق مدنی و سیاسی مردم روهینگیا تأکید کرد. وی تأکید کرد: تمدی ناش‌ها باید انجام شود تا ارتش پس ملی در کوتاه‌ترین زمان به نمر بنشیند.

**زیان ۱۷۰ میلیون یورویی لوفت هانز ادربی اعتصاب خلبانان**
مهر: شرکت هواپیمایی لوفت هانزای آلمان اعلام کرد اعتصاب خلبانان این شرکت طی ماه‌های گذشته بیش از ۱۷۰ میلیون یورو خسارت داشته است. اعتصاب‌های پایانی خلبانان بزرگ‌ترین شرکت هواپیمایی آلمان در ماه‌های اخیر زیان هنگفتی را بر این شرکت تحمیل کرده است.

**استغای موگرینی از وزارت خارجه ایتالیا**
فارس: وزیر خارجه ایتالیا از امروز کار خود را رسماً به عنوان مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا و جانشین کاترین اشتون آغاز می‌کند.
فدریکو موگرینی که ۴۸ ساله سن دارد، در پرواز سمت وزارت خارجه ایتالیا استافرا کرد. این درحالیست که کاترین اشتون قرار است تا پایان مذاکرات امنیتی ایران و عراق (۲۰ و ۲۱) به هماهنگی کننده به کار خود ادامه دهد. در این حال «پائولو جیتولینی» به عنوان وزیر امورخارجه جدید ایتالیا انتخاب شد.

**احتلال بر کناری وزیران خارجه و دفاع آمریکا**
فارس: روزنامه نیویورکتایمز در گزارشی به برخی نارضایتی‌ها از عملکرد وزیر خارجه و وزیر دفاع آمریکا پرداخت و نوشت انتقادات مغلط‌شده، گمانه‌زنی‌هایی را در مورد احتلال برکناری رئیس‌اعضای برجسته کابینه مطرح کرده است. به نوشته نیویورکتایمز، متقدان دولت اوباما، جان کری و چاک میگل را با تسامح امنیت ملی وی ناهماهگت می‌دانند و همین امر موجب شده‌است احتمال تغییر در مکتب امنیت

**شایعه مرگ اوجالان تکذیب شد**
ایرنا: شایعه مرگ عبدالله اوجالان رهبر زندانی پ.ک.ک از سوی مقام‌های ترکیه و نمایندگان کرد در مجلس این کشور تکذیب شد. شایعه مرگ اوجالان موجب بروز ناآرامی‌ها و تحركات خشونت آمیز در مناطق کردنشین ترکیه شده بود. برخی شبکه‌های اجتماعی مدعی شده بودند که اوجالان در زندان جان خود را از دست داده است. دولت ترکیه این خبر را اقدامی از سوی برخی گروه‌ها ارزیابی کرد که درصدد ایجاد اغتشاش هستند.

**هشدار پاکستان درباره حملات تروریستی به عزاداران حسینی**
فارس: دستگاه‌های امنیتی پاکستان نسبت به حملات وقوع حملات تروریستی گسترده در ایام ماه محرم به ویژه در شهر «کراچی» هشدار داده‌اند. این سرویس‌ها به دولت اعلام کردند که شبه نظامیان «تحریک طالبان» قصد دارند در ایام ماه محرم علیه اهداف مشخصی در کراچی از جمله آیین‌های عزاداری ویژه ماه محرم دست به حملات تروریستی بزنند.

**هویت قاتل بن لادن فاش می‌شود**
ایرنا: گشت خبری فاکس نیوز اعلام کرد: ۲۰۱۲ و ۲۰۱۳ اسامیل (۲۰۰۷ و ۲۰۱۱) که در قلم مستندی را پخش می‌کند که در آن عورتی اسامه بن لادن سرکرده سابق القاعده معرفی می‌شود. این فیلم مستند با عنوان «مردی که بن لادن را کشت» در دو قسمت پخش خواهد شد. بر اساس این گزارش، مستند یادشده آخرین لفظات پیش از مرگ بن لادن را توضیح خواهد داد.

## بر کناری رئیس جمهوری بوز کینافاسو با کودتای ارتش

سازدی برای وی در انتخابات سال ۲۰۱۵ ممکن می‌شد. این اقدام رئیس‌جمهوری با اعتراضات گسترده و خشونت‌آمیز معترضان در شهرهای مختلف روبرو شد. پس از آن کومپانز، در حالی‌که باقی‌حقوق حاکم کشور اوباما و قوانین منع آمد و شد برقرار کرد، با این حال معترضان اعلام کرده‌اند و دانش و پارلمان به اعتراض ادامه می‌دهند و می‌شود. این فیلم مستند با عنوان «مردی که بن لادن را کشت» در دو قسمت پخش خواهد شد. بر اساس این گزارش، مستند یادشده آخرین لفظات پیش از مرگ بن لادن را توضیح خواهد داد.

این کشور را نیز متحمل کرده بود. اعتراضات در این کشور زمانی آغاز شد که «بلز کومپانز» رئیس‌انحلال دولت و پارلمان، سکولیت جمهوری بوزکینافاسو، طرحی را برای اصلاح قانون اساسی کشور خود را رئیس‌جمهوری جدید این کشور اعلام کرد.



به درستی که من مرگ را جز  
سعادت نمی بینم و زندگی با  
ستمکاران را جز محنت نمی دانم

تحف العقول

# خانواده

۱۹۹

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۱۰ آبان ۱۳۹۳  
سال هشتاد و نهم - شماره ۲۶۰۰۹

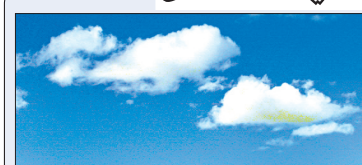
مقتصر اصلی کدام یک  
از شما هستید؟



پیدا کردن تقصیر و اشتباه در دیگری بسیار آسانتر از این است که اشتباه خودتان را بفهمید. یکی از مسائلی که زن و شوهرهای پر مشکل با هم دارند این است که همیشه حرف درست را خودشان می زنند و دیگری غلط می گوید. هر کسی اشتباه می کند اما سعی می کند به هر روشی آن را پنهان کند و ضعف هایش را به دیگران نسبت بدهد. این موقعیت تدافعی در روابطی که دو نفر بهم بسیار نزدیک هستند شدیدتر است.

در صفحه ۶ بخوانید

... یک تکه آسمان



خدایا...

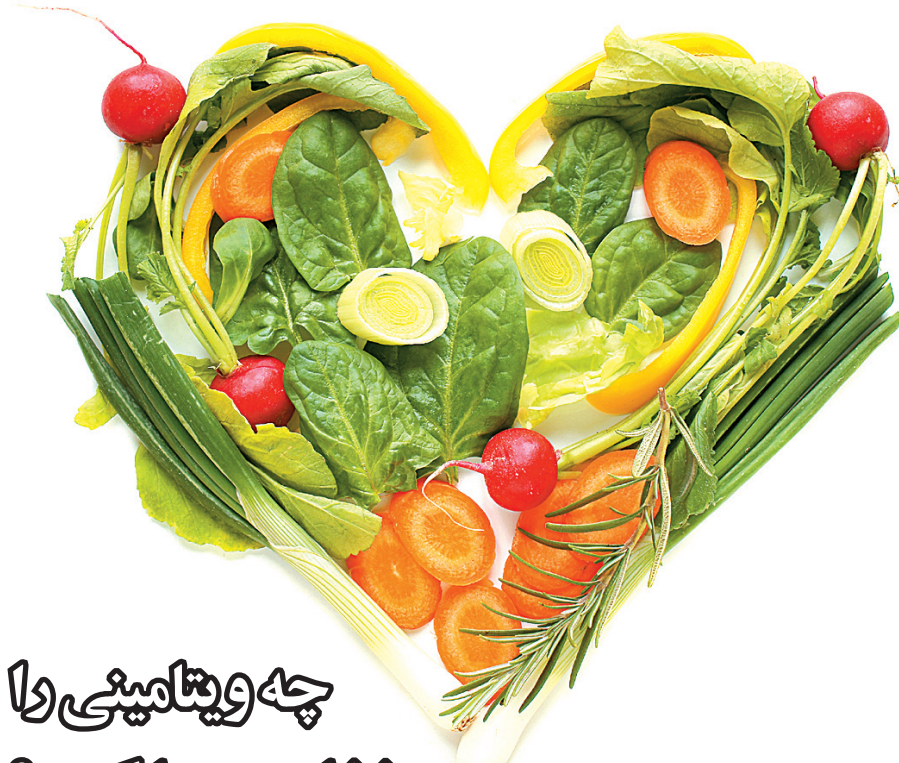
ما را از پیش رو و پشت سر و از جهات راست و چپمان، و از همه جوانیمان نگاه دار: نگاه داشتی که از نافرمانی تو باز دارنده، و به پیرویت راهنما، و در راه محبت به کار برده شده باشد.

خدایا... ما را در این روزمان و این شبمان و در همه روزهامان موفق دار، برای کار بستن خیر، و دوری از شر، و شکر نعمت ها، و پیروی سنت ها، و اجتناب از بدعت ها و امر به معروف، و نهی از منکر، و طرقداری اسلام، و نکوهش باطل، و خوار ساختن آن، و یاری حق و گرامی داشتن آن، و ارشاد همراه، و معاونت ناتوان، و فریادرسی مظلوم...  
خدایا همانا که من تو را گواه می گیرم، و تو از گواه دیگر بی نیاز کننده ای، و آسمان تو و زمین تو و آن فرشتگانت را که در آن دو مسکن داده ای و سایر آفریدگانت را در این روز خود و این ساعت خود و این شب خود و این مکان خود گواه می گیرم که من شهادت می دهم که تو به حقیقت آن خدائی هستی که معبودی جز تو نیست که بپا دارنده انصاف و عادل در حکم و مهربان و بندگان، و مالک ملک و رحیم به خلقی.

دعای ششم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
**روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده**  
ایمیل ضمیمه خانواده: روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh @ ettefaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

... کتابخانه



چه ویتامینی را  
در چه غذایی پیدا کنیم؟

صفحه ۴

## جواب

حکیمی گفت: من سی سال با داروهای مختلف، مردم را مداوا کردم و در این مدت طولانی به این نتیجه رسیدم: که هیچ دارویی بهتر از «محبت» نیست! کسی از او پرسید: و اگر این دارو هم اثر نکرد چی؟ حکیم لبخندی زد و گفت: مقدار دارو را افزایش بده!

جواب سلام را با سلام بده، جواب تشکر را با تواضع، جواب کینه را با گذشت، جواب بی مهری را با محبت، جواب دروغ را با راستی، جواب دشمنی را با دوستی، جواب خشم را با صبوری، جواب سرد را با گرمی، جواب نامردی را با مردانگی، جواب پشت کار را با تشویق، جواب بی ادب را با سکوت، جواب نگاه مهربان را با لبخند، جواب لبخند را با خنده، جواب دل مرده را با امید، جواب منتظر را با نوید، جواب گناه را با بخشش، هیچ وقت هیچ چیز و هیچ کس را بی جواب نگذار، مطمئن باش هر جوابی بدهی، یک روزی، یک جوری، یک جایی به تو باز گردد.



سه صافی مهم  
روزی شخصی نزد همسایه اش رفت و گفت: گوش کن، می خواهم چیزی برایت تعریف کنم. دوستی به تازگی در مورد تو می گفت... همسایه حرف او را قطع کرد و گفت: قبل از اینکه تعریف کنی، بگو آیا حرفت را از میان سه صافی گذرانده ای یا نه؟  
گفت: کدام سه صافی؟

اول از میان صافی واقعیت. آیا مطمئنی چیزی که تعریف می کنی واقعیت دارد؟ گفت: نه. من فقط آن را شنیده ام. شخصی آن را برایت تعریف کرده است، ولی... همسایه سری تکان داد و گفت: پس حتماً آن را از میان صافی دوم یعنی خوشحالی گذرانده ای. یعنی چیزی را که می خواهی تعریف کنی، حتی اگر واقعیت نداشته باشد، باعث خوشحالی ام می شود. گفت: دوست عزیز، فکر نکنم تو را خوشحال کند. همسایه گفت: بسیار خوب، پس اگر مرا خوشحال نمی کند، حتماً از صافی سوم، یعنی فایده، رد شده است. آیا چیزی که می خواهی تعریف کنی، برایم مفید است و به دردم می خورد؟ گفت: نه، به هیچ وجه! همسایه گفت: پس اگر این حرف، نه واقعیت دارد، نه خوشحال کننده است و نه مفید، آن را پیش خود نگه دار و سعی کن خودت هم زود فراموشش کنی.



محرم در دنیای کودکان / عکس ها: داود حسن زاده فرجود



خوب این هم نمی‌شود. چرا ما از مرگ خوشمان نمی‌آید و آن را دوست نداریم؟ حضرت فرمود: چون شما آخرتتان را خراب و دنیایتان را آباد کردید، طبعاً بدتان می‌آید از آبادی به خرابه منتقل شوید. آن که خار کشته است آن طرف هم خار برداشت می‌کند. و جز آنچه می‌کردید جزا نمی‌یابید.

این ترس‌ها که منشأ آن چهل ما، یا تعلق ما به دنیا و یا گناهان و ظلم‌های ماست، ارزشی ندارد؛ چون منشأ آن نقطه ضعف‌ها و عیب‌های ماست. کم‌معرفتی و ضعف ایمان و اراده‌ماست. اگر دزدی بگوید: من خیلی می‌ترسم، شما چه می‌گویید؟ می‌گویید: دزدی نکن تا ترسی. اینجا هم باید گفت: گناه نکن تا ترسی.

#### ترس مقدس

ترس دیگری که ناشی از معرفت و ایمان است، در مؤمن وجود دارد که ترس مقدسی است و حتی اولیای الهی هم آن را داشته‌اند. این ترس از صفات مؤمن هم هست و باید آن را در کنار رجاء داشته باشد. مؤمن می‌ترسد؛ چون آنقدر معرفت دارد که می‌داند پس از مرگ بر چه کسی وارد می‌شود. بر کسی وارد می‌شود که عظمت بی‌نهایت و ابهت و جلالت بی‌نهایت دارد. ورود بر چنین وجودی قطعاً انسان را دچار خشیت و خوف می‌نماید. امام مجتبی (ع) هنگام مرگ گریه می‌کرد. وقتی پرسیدند: آقا، شما فرزند پیامبر و سید جوانان بهشت هستید، بیست بار پای پیاده برای حج از مدینه به زیارت خانه خدا رفته‌اید، سه بار تمام اموال خود را با فقرا تقسیم کرده‌اید، شما دیگر چرا گریه می‌کنید؟ فرمود: برای هول و هراس ورود به محضر حق و دوری دوستان.

والدین با شناخت عوامل ترس از مرگ و شناخت عالم پس مرگ و تکامل انسان بعد از مرگ و آموزش مهارت استفاده از دنیا بدون دل‌بستگی به آن به فرزندان و رعایت حقوق دیگران و در رأس آن حق خداوند و عدم ظلم به دیگری و عمل برای آخرت ترس‌های کاذب را از بین برده ترس واقعی که باعث کمال خانواده شده و آن‌ها را از ارتکاب گناه باز داشته و زندگی‌شان را هدف‌مند می‌سازد آنها در این دنیا به جای استفاده از زینت آن و فخر و فروشی به دیگران و تحقیر آنان و غیبت پشت این و آن و مسخره کردن انسان‌های نیازمند، معنای واقعی خوشبختی را درک می‌کنند. آنها در دنیا به عشق دوست زندگی کرده و کارهایشان رنگ الهی به خود می‌گیرد و به راستی چه رنگی بالاتر از بی‌رنگی بی‌ریایی. رنگ خدا.... شناخت دنیا و آخرت و شناخت خداوند از عوامل خوشبختی خانواده است که حتی مرگ هم نمی‌تواند جلوی این خوشبختی را بگیرد بلکه چه بسا به عمل خالصانه برای خدا در هنگام مرگ و ملاقات مرگ و دیدار خداوند و معصومین، آرامشی و لذتی برای انسان داشته باشد که با هیچ چیز در دنیا قابل مقایسه نباشد.

مقداری تلخی دارد. کودک که نمی‌داند. از آن بدش می‌آید و فرار می‌کند، ولی شخص عاقل می‌داند چه خاصیتی در آن است.

#### ۲. تعلقات زیاد به دنیا

گاه ترس از مرگ و کراهت از آن به خاطر تعلقات



## مرگ ما را پیدار می‌کند

علت‌های گوناگونی می‌توان ذکر کرد.

#### ۱. جهالت

یکی از علل ترس از مرگ جهالت است. وقتی انسان حقیقت مرگ را نمی‌داند چیست، از آن هراس دارد. امام‌هادی (ع) به عیادت یکی از اصحاب خود که در بستر بیماری افتاده بود تشریف بردند، دیدند آن مرد دارد گریه می‌کند و از ترس مرگ در جزع و فرج است. حضرت فرمودند: ای بنده خدا تو از مرگ می‌ترسی؛ چون معنای مردن را نمی‌دانی. بعد از او پرسیدند: اگر تمام بدن‌ت را چرک و کثافت بگیرد و از این چرک‌ها در رنج و آزار باشی، در عین حال زخم‌ها و بیماری‌هایی هم در بدن تو پیدا شود و بدانی اگر حمام بروی و شستشویی کنی، از همه این چرک‌ها و زخم‌ها و بیماری‌ها راحت می‌شوی. آیا دوست داری به حمام بروی یا خیر؟ گفت آقا معلوم است که دوست دارم. حضرت فرمودند: مرگ برای مؤمن حکم همین حمام را دارد و تطهیر از آلودگی‌هاست. آنچه از گناهانی که به واسطه بلاها و بیماری‌های دنیا از بین نرفته و هنوز باقی است، به واسطه مرگ از بین می‌رود و پاکیزه می‌شوی. حضرت با آن مرد مقداری صحبت کردند، و او دلش آرام گرفت و اضطرابش از بین رفت و پس از چند لحظه از دنیا رفت. مرگ مثل دارویی است که

#### • مرضیه رجب تهرانی

حضرت امیرالمؤمنین (ع) به فرزند خویش امام حسن (ع) فرمود: بدان که تو تنها برای آخرت آفریده شده‌ای، نه برای دنیا و برای فنا آفریده شده‌ای، نه بقای در اینجا برای رفتن، نه ماندن. و برای مردن، نه زنده ماندن. تو در جایی هستی که باید از آنجا بروی و در دست مرگی هستی که هیچ کس نمی‌تواند از آن بگریزد. ناچار دست مرگ به همه خواهد رسید. بپرهیز از اینکه مرگ هنگامی به سراغت بیاید که تو در حال بدی باشی. با خودت می‌گفتی از آن (گناه) و رذیله) توبه می‌کنم که ناگهان مرگ بین تو و توبه فاصله انداخت و فرصتی نداد. فرزندم، بسیار ذکر مرگ کن و به یاد احوال پس از مرگ باش تا هنگامی که آمد مهجور و آماده باشی. مبادا که ناگهان بیاید و مغلوبت نماید.

مباد فریفته شوی وقتی می‌بینی دیگران حرصانه بر دنیا افتاده‌اند به غفلت بیفتی و همراه شوی. اهل دنیا سگ‌هایی هستند پارس کنان و زوزه‌کشان و درندگانی هستند که به جان هم افتاده‌اند و هر کدام دیگری را می‌درد و آن یکی این را می‌خورد...

در دنیایی زندگی می‌کنیم که یاد مرگ و زندگی پس از آن کم رنگ شده و به یک معنا در فرهنگ جهانی حذف شده است. به بیجه‌ها نگریم، در کتاب‌ها ننویسیم، در فیلم‌ها هم نیآوریم، قبرستان‌ها را دور از شهرها ببریم و آنها را هم به شکل پارک و فضای سبز درآوریم تا به جای عبرت و تذکر مایه تفریح و تفرج باشد و خاطری مکنز نشود. فراموشی مرگ سبب طغیان بعضی انسان‌ها و بی‌خبری و غفلت آنان از عالم پس از مرگ شده که در این مقاله به بیان علل ترس از مرگ در خانواده‌ها می‌پردازیم.

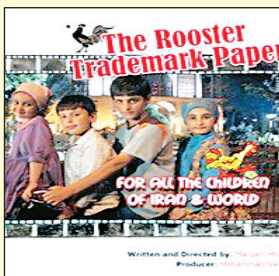
یاد مرگ مرگ نمی‌آورد، زندگی را هم تلخ نمی‌کند، بلکه آدمی را هشیار می‌کند تا از فرصت‌ها به خوبی استفاده کند، خوب زندگی کند و سرانجام خوب بمیرد.

امام باقر (ع) فرمودند: هنگامی که حضرت امیرالمؤمنین (ع) در کوفه بودند، پس از نماز عشاء سه بار با صدای بلند، آن چنانکه همه مردم داخل مسجد می‌شنیدند، چنین می‌فرمودند: ای مردم، خدا شما را رحمت کند! آماده باشید و بار تا را بر بندید که ندای الر حیل و بانگ کوچ بلند شده است. درنگ کردن در دنیا، پس از آنکه ندای رحیل داده شده است برای چیست؟ خداوند شمار را رحمت کند! بار ببندید و بهترین توشه که تقواست را با خود بردارید. بدانید که راه شما به سوی قیامت و گذر شما از پل صراط است. یعنی گردنه‌های سختی در پیش دارید و منازل هراسناکی که ناچارید از آنها عبور کنید. حقاً و انصافاً یاد ورود به عالم ابدی تکان دهنده است.

#### ... سینما

#### کاغذ خروس نشان

اگر جزو آدم‌های خاطره‌باز هستید، تماشای کاغذ خروس نشان را به شما پیشنهاد می‌کنیم. فیلم سینمایی کاغذ خروس نشان اولین ساخته مریم میلانی است که به تهیه‌کنندگی محمد نیک بین و با بازی شهرام پور اسد، شایان جلالی، پرنیا علی پناهی، علی صمیمی مقدم، رویا بختیاری، نرگس میلانی، نیما انصافیان، فاطمه عبادی و رویا نیاکان و با حضور افتخاری دانیال عبادی ساخته شده.



این فیلم ماجرای سه کودک در دهه ۵۰ است که با تلاش فراوان سعی در رسیدن به آرزوهای و رویاهای شان دارند و برای رسیدن به این آرزو، بزرگترها باید آنها را یاری دهند. کاغذ خروس نشان اولین فیلم بلند سینمایی مریم میلانی است که جایزه صلح جشنواره فیلم کودک شیکاگو و جایزه منتخب تربیتی مردم از فستیوال داکا را گرفته است. این فیلم در بخش رقابتی جشنواره‌های فیلم کودک هامبورگ، لوکاس، میشل و ارمنستان حضور داشت. قرار است عواید ناشی از فروش فیلم «کاغذ خروس نشان» صرف کودکان کار شود.

#### ... تئاتر

#### صدای آهسته برف

نمایش صدای آهسته برف از آخرین روزهای مهرماه در تماشاخانه ایرانشهر به روی صحنه رفته و تا ۲۲ آبان ماه هر شب ساعت ۱۸:۳۰ در سالن استاد ناظرزاده کرمانی اجرا می‌شود. این نمایش که ساخته جابر رضانی است، داستان کلبه‌ای کوهستانی را روایت می‌کند که به دلیل برف سنگین، کوچک‌ترین صدایی در آن، باعث ایجاد بهمن خواهد شد و ما شاهد زندگی خانواده‌ای در این کلبه خواهیم بود. «صدای آهسته برف» نمایشی برای دیدن است، نمایشی که در آن صدا به مثابه مرگ است، نمایشی که در آن مخاطب با تجربیات متفاوتی در حوزه زیبایی‌شناسی صدا و تصویر روبه‌رو خواهد بود.



نویسندگان این نمایشنامه پیام سعیدی و جابر رضانی هستند و در آن بازیگرانی مثل فرید فرهنگ، محمد صادق ملک (ملکی)، افسانه ماهیان، مریم نورمحمدی بازی می‌کنند. قیمت بلیط این نمایش ۲۵ هزار تومان تعیین شده است.

#### پیشنهاد هفته

#### • آرزو رستم زاد

وقت گذراندن با خانواده لذت‌بزرگی است که این روزها خیلی از ما آن را گم کرده‌ایم. اگر مدت‌هاست کنار همسر و فرزندان‌تان ننشسته‌اید یا با آنها یک تجربه مشترک نداشته‌اید و قتش رسیده دست به کار شوید و شب‌های پاییزی تان را رنگ و بویی دیگر بدهید. این پیشنهادها هم می‌توانند برای شما راهگشا باشند.



جدیدتر، رنگ و آب قشنگ تر. در ساعت‌های تعطیلی فروشگاه صدای شوخی و خنده‌شان همه جا را پر می‌کرد. حصار نامریی بین خودشان و مجسمه کوچک کشیده بودند. حصاری که مدت‌ها بود که دیگر مجسمه کوچک سعی و تلاشی برای نزدیک شدن به آن نمی‌کرد.

مجسمه‌ها موقع رفتن لبخند می‌زدند و دست تکان می‌دادند. در جعبه‌های زیبا جا می‌گرفتند. کاغذ کادوهای براق به دور جعبه‌شان پیچیده می‌شد. روبان می‌خورند. برق نگاهشان و صدای خنده‌شان تا مدت‌ها از گوش مجسمه کوچک بیرون نمی‌رفت.

ماه اسفند فرا رسید. دوباره فروشگاه پر از سر و صدا و همه‌همه مشتری‌های سر حال که عجله داشتند هدیه بخرند و بروند.

در یک بعد از ظهر ابری در فروشگاه با صدای زنگوله بسالای در به صدا آمد. بوی نرگس همه جا پیچید. مجسمه کوچک بعد از مدت‌ها سر بلند کرد و چشمانش به دختری با پالتوی قرمز، شال گردن راه‌راه رنگی و دسته‌ای نرگس زرد در دست خیره شد. دخترک مدام در فروشگاه می‌چرخید و قیمت همه چیز را می‌پرسید. چند وقت یک بار هم کیف پولش را در می‌آورد و پول‌هایش را می‌شمارد. نه یک بار، نه دوبار، بلکه چند بار. کتاب را بر می‌داشت و عروسک را سر جایش می‌گذاشت.

لیوان بر می‌داشت و دست روی شمع‌ها می‌کشید. چند دقیقه‌ای با دست خالی و ساکت به ویرترین مجسمه‌ها ذل زد. مجسمه دوباره که سر بلند کرد نگاهش به چشمان درشت دخترک افتاد. خود را آرام آرام عقب کشید و سعی کرد در گوشه‌ترین نقطه ویرترین پنهان شود. هر چه او خود را بیشتر جمع می‌کرد و عقب‌تر می‌رفت. دختر با اصرار بیشتری گردن می‌کشید و روی نوک پا بلند می‌شد.

هر چه آن لحظات به کندی گذشت، بقیه زمان با دور تند می‌رفت. دهان دخترک باز و بسته شد. حرکت انگشت اشاره‌اش به سمت او بود. فروشنده با صورتی در هم سر تکان می‌داد. ولی بعد از چند دقیقه لبخند صورت گرد دخترک را پر کرد. مجسمه کوچک از دستان سرد فروشنده به دستان گرم دخترک، سپس داخل جعبه جای گرفت. بدون کاغذ کادوی براق، بدون روبان. دخترک از فروشگاه بیرون آمد. جعبه در آغوشش بود. مجسمه داخل جعبه لبخند می‌زد در حالی که زودتر از همه عطر و گرمای بهار را در تمام وجودش حس می‌کرد.

نوشتن دارند و همین کافیسیت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

#### رودابه کمالی



خودشان را در دل مشتری‌ها جا کنند. مجسمه کوچک سعی می‌کرد از میان مجسمه‌های دیگر سرک بکشد و با روی نوک پا بلند شود. چند باری هم دیده شد ولی تا از عقب ویرترین به جلو می‌آمد و در دست مشتری قرار می‌گرفت، نگاه م‌ایوس‌کننده آن‌ها به پاهایش را می‌دید و دوباره به ویرترین باز گردانده می‌شد.

اوضاع وقتی بدتر شد که در ویرترین هم یواش یواش به ردیف‌های عقب‌تر فرستاده شد. مجسمه کوچک گوشه لبانش به سمت پایین سر خورد و دیگر حتی سعی نکرد به هنگام شلوغی فروشگاه لبخند بزند یا روی نوک پا بلند شود. او عقب عقب‌تر می‌رفت و لایه‌ای از گرد و غبار سر تا پایش را پوشانده بود. روزها گذشت. دیگر تکان نخورد. نشست و پاهایش را جمع کرد. فقط گاهی سر بلند می‌کرد و به نقطه‌ای خیره می‌شد. بدون اشکی، بودن آهی، بدون هیچ همصحبتی و یا حتی لبخندی.

مجسمه‌های دیگر می‌آمدند با مدل‌های

نگاهشان به پاهای چسب خورده‌اش می‌افتاد، سر می‌چرخاندند و دوباره از پشت ویرترین به بیرون خیره می‌شدند و لبخندشان را فقط به مشتری‌های مشتاق پشت ویرترین هدیه می‌کردند. ویرترین خیلی زود خالی می‌شد و او می‌دید که مجسمه‌ها دیگر موقع رفتن چه پوزخندی به او می‌زنند. جای مجسمه‌های قدیمی را مجسمه‌های جدید می‌گرفتند، فرقی نمی‌کرد تکی باشند یا چند نفره، دستانشان فانوس باشد یا بغلی از گل، بر شانه‌هایشان پرنده نشسته باشد یا عاشقانه خانواده‌شان را در بر گرفته باشند، مهم رنگ نگاهشان بود و کجی لب‌هایشان که تغییری نمی‌کرد.

وقت‌هایی که ویرترین خلوت تر بود در سکوت با نگاهش گوشه و کنار فروشگاه را نگاه می‌کرد. قفسه‌ای چوبی پر از کتاب در رنگ‌ها و اندازه‌های مختلف. ردیفی از ظروف سفالی رنگی. شمع‌ها و لیوان‌های طرح‌دار. ردیفی هم پر از عروسک‌های پشم‌مالو. همه خندان و شاد بودند و سعی داشتند

## مجسمه

● اندیشه مفیدی

همه جا تاریک بود. بعد ناگهان فشاری آمد. مدت کوتاهی بعد درد شدیدی مثل یک درخت در همه جای بدنش ریشه دواند. مدت‌ها گذشت. ناگهان نوری همه جا را روشن کرد. صدای همه‌همه و دیگر هیچ چیز یادش نیامد. متوجه نشد چه مدت گذشته است، یک روز، دو روز، نمی‌دانست چه شده فقط در جعبه باز شده بود. گرمی دستانی دورش و بعد مایع چسبناک را حس کرده بود و دوباره همه جا تاریک شده بود. دردش آرام گرفته بود و همین بس بود که او دیگر به چیزی فکر نکند.

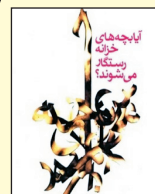
سرانجام در جعبه باز شد. هنوز به خودش نیامده بود که دستان گرمی در ویرترین را باز کرد و او را آن عقب گذاشت. خیلی عقب‌تر از آن چه که فکر می‌کرد. خیلی سریع جلوی پر شد از مجسمه‌های زیبا در حالت‌های مختلف.

خوشحال شد. فکر کرد دوره تنهایی‌اش به سر آمده است و دیگر احساس دلتنگی نمی‌کند. کم‌کم سر صحبت را باز کرد ولی مجسمه‌ها تا

#### کتاب

### بچه‌های خزانه رستگار می‌شوند؟

مجموعه داستان «آیا بچه‌های خزانه رستگار می‌شوند؟» از تازه‌های نشر است که با ۸ داستان کوتاه به قلم مهدی اسدزاده



و از سوی انتشارات پیدایش منتشر شده است. این مجموعه داستان به بیان دغدغه‌های انسان معاصر می‌پردازد. داستانی که عنوان کتاب از نام آن برگرفته شده، در بیست دقیقه متوالی به وقایع و حوادث پانزده نقطه مختلف شهر تهران می‌پردازد. از دیالوگ‌های جوانانی نشئه در بام تهران شروع می‌شود؛ در بندهای جداگانه به سراغ مردی در حال خیانت به همسر، یک مادر شهید، مردی دیوانه، زنی بیمار، دختری دل‌ربا و... در نقاط مختلف تهران می‌رود و موقعیت و وضعیت آن‌ها را به تصویر می‌کشد. سپس دوباره به جوانان ابتدای داستان پرداخته می‌شود تا به این ترتیب پازلی از تهران امروز به تصویر کشیده شود. این کتاب در ۱۹۵ صفحه و با قیمت ۱۱ هزار تومان منتشر شده است.

#### موزه

### موزه شوش

موزه شوش با ۵۵۰ متر مربع زیربنا در میان باغی بر سر راه قلعه باستانی شوش قرار دارد. آثار به‌نمایش درآمده در این موزه به دوره پیش از عیلام تا دوره اسلامی تعلق دارد. موزه شوش دارای دوسالن بزرگ



است و تمامی آثار به‌نمایش درآمده در آن حاصل حفاریهای منطقه شوش و چغازنبیل است. این آثار دوره‌های پیش از تاریخ تا قرن ششم هجری قمری را در بر می‌گیرد و از مجسمه‌ها و سرستون‌های مکشوفه از مسجد سلیمان و آپادانای شوش، تابوت‌های سفالی و سنگی و خمره‌های سفالی، مجسمه‌های خدایان، تزیینات دیواری سفالی، چگونگی تدفین در دوره ایلامی، آجر نوشته‌های مکشوفه از شوش و چغازنبیل، خط نوشته‌های ایلامی، گل میخ‌های تزیینی سفالی و... تشکیل شده است.

همچنین کاسه‌ها، پیه سوزها و تنگ‌های سفال لعابدار به قرون ۳ تا ۶ هجری قمری به دست آمده از شوش از آثار ارزشمند این موزه است.

#### کتاب

### میدان مشق تهران



اگر برای پیاده روی‌های عصرانه تان دنبال یک مکان تاریخی می‌گردید، شاید میدان مشق تهران گزینه خوبی برای شما باشد. این میدان در دوره فتحعلی شاه قاجار بنیاد گذاشته شد. این میدان در قدیمی‌ترین

و تاریخی‌ترین محله تهران، یعنی توپخانه سابق قرار دارد و شما خیلی راحت می‌توانید از لته‌های فلزی و گلکاری شده درهای بلند آن بگذرید و در پیاده راه این بنای تاریخی قدم بزنید. این میدان در زمان ناصرالدین شاه توسط محمدخان سپهسالار توسعه یافت و دیواری با طاقنماهای آجری بر گرد آن کشیدند. در این میدان که آن روزها مساحتی حدود شانزده هکتار داشت، همه روزه تمرین و آموزش نظامی انجام می‌گرفت. بعدها و با توسعه نیروی نظامی، این میدان به مرکز تشکیلات قزاق خانه تبدیل شد و ساختمان‌های بزرگ و متعددی به شیوه روسی در محوطه آن ساخته شد. ساختمان‌ها و بناهای این میدان مانند بیشتر ساختمان‌های هم‌دوره خود از سبک ایرانی-اروپایی پیروی می‌کنند.



## ...دنیای آشپزی

## کیک خرمالو

اگر اهالی خانه تان اهل خوردن خرمالو نیستند یا ترجیح می دهید با این میوه خوش طعم یک خلاقیت منحصر به فرد به خرج دهید کیک خرمالو را به شما پیشنهاد می کنیم!

## ● مواد لازم:

خرمالو	۴ عدد
آرد	۲ لیوان
شکر	۱ و نیم لیوان
روغن مایع	۱ لیوان
گردو خرد شده	نصف لیوان
تخم مرغ	۴ عدد
بکینگ پودر	۲ قاشق چایخوری
نمک	یک هشتم قاشق چایخوری

## ● طرز تهیه:



خرمالوها را پوست بگیرد و گوشت آنها را با میکسر پوره کنید. ظرف بزرگی آماده کرده و تخم مرغ ها را بشکنید. زرده ها و سفیده را جدا کنید و زرده ها را با روغن

و شکر انقدر بزنید تا به رنگ کرم و حالت کشدار در آید. سپس خرمالوهای پوره شده را به آن اضافه کنید و با لیسک خوب هم بزنید. حالا آرد، بکینگ پودر و نمک را با هم مخلوط و چند بار الک کنید. سپس این ترکیب را قاشق قاشق به مایه کیک اضافه کنید و به آرامی، به حالت دورانی هم بزنید. سفیده های تخم مرغ را جداگانه بزنید تا پف کرده و سفت شود. سپس به بقیه مایه کیک اضافه کنید. زیاد هم نزنید که در این صورت پف کیک می خوابد. در انتها گردوهای خرد شده را به کیک اضافه کنید. قالب کیک را چرب کنید یا کف آن کاغذ روغنی بیندازید و سپس مایه کیک را در قالب بریزید و در فری که با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کرده اید، قرار داده و به مدت ۴۵-۳۵ دقیقه بپزید. کیک خرمالو را پس از آماده شدن از فر خارج کنید و اجازه دهید خنک شود سپس در صورت تمایل روی کیک کمی عسل بریزید و آن را سرو کنید.

## ...آشپزی خانگی و زیبایی

## سوپ کدو حلوائی و کاری

یکی دیگر از محصولات پاییزی کدو حلوائی است که به دلیل داشتن بتاسیم، ویتامین C، E و بتاکاروتن منبع غذایی بسیار خوبی به حساب می آید. اگر می خواهید یک غذای سالم و کم کالری داشته باشید، این سوپ را در شب های پاییزی بپزید و از طعم آن لذت ببرید.

## ● مواد لازم:

کدو حلوائی	۸۰۰ گرم
کره	۲ قاشق
پیاز	یک عدد، ساطوری شده
سیر	۲ حبه
پودر کاری	۲ قاشق چای خوری
نمک و فلفل	به میزان لازم
آب مرغ	۳ پیمانه
خامه	نصف پیمانه

## ● طرز تهیه:



کدو حلوائی را پوست کنده و در قابلمه بریزید. به اندازه ای آب بریزید که روی آن را بپوشاند. با در بسته و روی شعله ملایم ۲۰ دقیقه آن را بپزید تا نرم شود، سپس آن را آبکش کرده و کنار بگذارید. کره را در یک قابلمه روی شعله متوسط آب کرده و پیاز و سیر رنده شده را به مدت ۴ دقیقه تفت دهید تا پیاز نرم شود. ادویه کاری را اضافه کرده و یک دقیقه دیگر تفت دهید. آب مرغ و کدو حلوائی را اضافه کنید.

وقتی سوپ به جوش آمد در قابلمه را بگذارید و به مدت ۲۰ دقیقه با شعله ملایم بپزید. سپس نمک و فلفل سوپ را اندازه کرده و بعد، آن را در میکسر ریخته و پوره کنید. در نهایت خامه را به سوپ اضافه کنید. به جای پیاز می توانید از یک ساقه تره فرنگی درشت استفاده کنید. در این صورت سیر حذف شود.



باید مانند فسنجان باشد.

## ● نکته:

در صورتی که طعم این خورش را ترش تر می پسندید، از دو قاشق رب انار هم استفاده کنید.

اگر دانه های انار تان قرمز نبود، یک تا دو قاشق رب گوجه فرنگی به آن اضافه کنید.

از یک پیمانه آب در خورش باقی مانده باشد. در این فاصله بادمجان ها را از طول نصف کنید و در روغن سرخ کرده و روی خورش بگذارید. در پایان، می توانید کمی سبزیجات معطر ریز شده به خورش اضافه کنید و در قابلمه را باز بگذارید تا سبزیجات به مدت یک ربع در خورش بجوشند. غلظت این خورش در پایان

## ...پیشنهاد سبزی آشپزی

## خورش انار

پاییز است و بهترین زمان برای غرق شدن در عطر و بوی میوه های خاص این فصل. بنابراین معطل نکنید و در برنامه پخت و پز این هفته تان جایی هم برای خورش انار باز کنید. خورش انار یک غذای شمالی است که اگر دوستدار طعم های ترش و ملس باشید می توانید از آن بسیار لذت ببرید.

## ● مواد لازم:

مرغ	۱ عدد
پیاز درشت	۱ عدد
دانه انار تازه	۲ پیمانه
نمک، فلفل، زردچوبه	به مقدار لازم
دارچین و روغن	به مقدار لازم
بادمجان	۲ عدد

## ● طرز تهیه:

مرغ را تکه تکه کنید و در روغن یا کره سرخ کنید. حالا آن را با ۲ لیوان آب، کمی زردچوبه به مدت یک ساعت و نیم بپزید. پیاز را خرد کنید و در روغن تفت دهید تا طلایی شود. دانه های انار را هم به پیاز داغ اضافه کنید و کمی با آن تفت دهید تا آب انار کشیده شود. خورش به روغن بیفتد. نمک و ادویه جات را داخل آن بریزید و همه را به قابلمه ای که مرغ در آن پخته منتقل کنید. اجازه دهید خورش بجوشد تا غلیظ شود. در واقع تا زمانی که کمتر

## آشپزی خانگی سالم

## چه ویتامینی را در چه غذایی پیدا کنیم؟

کلمه ویتامین از واژه یونانی ویتا به معنی «زندگی» است. ویتامین ها ترکیباتی هستند که برای عملکرد طبیعی بدن ضروری بوده و در صورت کمبود آنها در بدن، عملکرد طبیعی مختل می شود. در واقع سوخت و ساز بدن، خلق و خوی فرد، وضعیت سلامت ظاهری و... همه و همه به ویتامین ها بستگی دارد. در اینجا به شما می گویم برای تامین هر ویتامینی سراغ چه مواد غذایی بروید تا سالم تر زندگی کنید.

## منابع ویتامین آ

منشأ های غذایی جانوری (گوشت، فرآورده های لبنی، تخم مرغ و غیره) از مهم ترین منابع ویتامین آ هستند. در واقع شما می توانید این ویتامین را در روغن جگر ماهی، هویج (در هویج ماده ای به نام کاروتن وجود دارد که بدن آن را تبدیل به ویتامین آ می کند)، جگر گوساله، جگر مرغ، جگر گاو، پنیر، زرده تخم مرغ، کره تازه، قلمه و در سبزیجاتی مثل جعفری، کدو، اسفناج، کاهو و شاهی پیدا کنید. این ویتامین همچنین در میوه جات بیش از همه در خربزه، گیلاس، موز، خرما، هلو، پرتقال وجود دارد.

## منابع ویتامین ث

منابعی که بیشترین مقادیر ویتامین را ث در خود دارند عبارتند از: توت فرنگی، کلم بروکلی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، گل کلم، سیب زمینی، هندوانه، اسفناج، کلم، نارنگی و مرکبات، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها. البته باید بدانید که نگهداری طولانی مدت این مواد غذایی در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و دخیانیات باعث از بین رفتن این ویتامین می شوند.

## منابع ویتامین دی

ویتامین دی از آن دست ویتامین هایی است که کمتر در مواد غذایی پیدا می شوند. بنابراین خیلی ها با کمبود شدید این ویتامین مواجه هستند. کمبود ویتامین دی می تواند منجر به بروز

بیماری هایی مثل راشیتیسم، پوکی استخوان، نرمی استخوان، ام اس، دیابت، سرطان سینه یا پروستات شود. برای دریافت این ویتامین چند منبع اصلی وجود دارد: آفتاب، غلات و برخی سبزیجات و میوه جات، کره، روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، خامه، جگر، ماهی ساردین. ماهی های چرب مانند ماهی آزاد هم از منابع اصلی و غنی ویتامین D به حساب می آیند. بد نیست بدانید که تابش پرتو فرابنفش به پوست انسان باعث می شود که ماده ای به نام دهیدروکلسترول با طی مراحل در بدن در کلبه به ویتامین دی تبدیل شود. افراد با پوست روشن تر نسبت به تیره ترها می توانند در مدت کمتری که زیر آفتاب مانده اند نیاز خود به این ویتامین را تامین کنند.

## منابع ویتامین کا

مهم ترین منابع حاوی ویتامین K عبارتند از سبزیجات دارای برگ های پهن سبز رنگ، چای سبز، اسفناج، شلغم، گل کلم، کلم پیچ، مارچوبه و کاهو. سایر مواد غذایی از قبیل جگر، پنیر، شیر و زرده تخم مرغ نیز حاوی ویتامین K هستند. منجمد کردن مواد غذایی باعث تخریب و از بین رفتن ویتامین K می شود اما حرارت تاثیری بر وی آن ندارد. سبزیجات مانند ریحان، آویشن به صورت خشک شده ی آن به میزان ۱۵ تا ۱۷ میکروگرم بیشترین میزان ویتامین K را فراهم می کنند. میزان این ویتامین در جعفری تازه، گشنیز، مرزنجوش و پونه کوهی ۱۰ میکروگرم است.

## منابع ویتامین ای

ویتامین E تنها در منابع گیاهی و در منابع چربی حیوانی یافت می شود. موادی مثل روغن های گیاهی مثل روغن آفتاب گردان و زیتون، ذرت و بادام، آجیل تازه (فندق، بادام، گردو)، اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی دارای مقادیری از این ویتامین می باشند. همچنین روغن جوانه گندم غنی ترین ماده غذایی از لحاظ ویتامین ای می باشد. در میوه هایی مثل هلو و یا مارچوبه نیز به طور نسبی این ویتامین یافت می شود. به جز منابع طبیعی ویتامین ای به صورت مصنوعی و به شکل قرص و آمپول

نیز در دسترس می باشد. میزان نیاز روزانه بدن انسان به این ویتامین ۷ تا ۹ میلی گرم می باشد. این دارو اعتیاد آور است.

## منابع ویتامین های گروه ب

**ویتامین B۲:** کمک به متابولیسم کربو هیدراتها، چربی و پروتئین برای آزاد سازی انرژی. این ویتامین به عنوان یک آنتی اکسیدان از صدمات اکسیداتیو وارد بر سلولها محافظت می کند. در بینایی موثر بوده و در سلامت پوست، مو و ناخنها تاثیر دارد. منابع این ویتامین عبارتند از: جگر، مرغ، مخمر، ماهی، نخود، لوبیا، گردو، فندق، تخم آفتابگردان، پنیر، تخم مرغ، ماست، شیر، غلات، سبزیجات دارای برگ سبز.

**ویتامین B۳:** کمک به متابولیسم انرژی می کند. برای سلامت پوست و بافت دستگاه گوارش اهمیت دارد. باعث تحریک جریان گردش خون می شود. منابع غذایی آن عبارتند از: جگر، گوشت گوساله، مرغ، ماهی، گردو، فندق، مخمر، لوبیا، تخم مرغ، شیر، غلات، سبزیجات دارای برگ سبز.

**ویتامین B۵:** در تولید و مصرف انرژی نقش مهمی دارد. برای سلامت پوست و اعصاب اهمیت دارد. منابع غذایی آن عبارتند از: گردو، فندق، مرغ، خشکبار، شیر.

**ویتامین B۶:** این ویتامین به پروتئین بدن برای ساخت بافتهای بدن کمک می کند. به متابولیسم چربی کمک کرده و آزاد سازی گلیکوژن از کبد و عضلات را تسهیل می کند. کمک به تولید گلبول های قرمز خون و تنظیم تعادل مایعات بدن از دیگر کارکردهای این ویتامین است. ویتامین B۶ را در تخم آفتابگردان، لوبیا، مرغ، جگر، تخم مرغ، گردو، فندق، سبزیجات دارای برگ سبز، موز، خشکبار پیدا خواهید کرد.

**ویتامین B۱۲:** این ویتامین دارای نقش مهمی در تولید گلبول های قرمز خون و ساختمان ماده ژنتیکی دارد. تحریک کننده رشد در کودکان است. کمک به عملکرد سیستم عصبی و متابولیز چربی و پروتئین در بدن می کند و بیش از همه در غذاهای پروتئینی حیوانی شامل گوشت قرمز، ماهی، مرغ، شیر، ماست، تخم مرغ پیدا می شود.



## غذاهایی که برای سلامت مردان مفیداند



و کولون) است. همچنین بروکلی حاوی کلانژن است و برای ترمیم آسیب‌های پوستی، لیگامنت و بافتی مناسب است.  
\* **موز:** موز از منابع مهم انرژی و یک میان وعده مغذی است. موز، سرشار از پتاسیم و منیزیم

خوردن داروهای تجاری مولتی ویتامین و مکمل‌ها نمی‌تواند تمام مواد مورد نیاز برای مردان را فراهم کند. مصرف این قرص‌ها فقط حداقل نیاز شما را به مواد لازم بدنتان تأمین می‌کند. این داروها عوارض جانبی به همراه دارند. همچنین انتخاب بهترین محصول مکمل آسان نیست؛ پس بهتر است شما این مواد را با بهبود وضعیت تغذیه‌ای خود به طور طبیعی تأمین کنید.

\* **ماهی:** ماهی دارای مقدار زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ است و می‌تواند خطر مشکلات قلبی را کاهش دهد. همچنین مصرف امگا ۳ می‌تواند در کنترل کلسترل و تری‌گلیسیرید موثر باشد. مصرف ماهی خطر ابتلا به سرطان پروستات را نیز کاهش می‌دهد.  
\* **بروکلی:** تمام خانواده کلم‌ها برای سلامت مردان مفیداند، اما کلم بروکلی حاوی ویتامین سی، بتاکاروتن، پتاسیم و سولفورافان است که ماده‌ای ضد سرطان (بخصوص سرطان پروستات

است و می‌تواند در تنظیم ضربان قلب و فشار خون موثر باشد و ریسک سکته را کاهش می‌دهد. همچنین موز سیستم ایمنی را تقویت می‌کند و برای متابولیسم پروتئین و شکل دهی سلول‌های قرمز خون مفید است.

\* **سویا:** سویا در تنظیم استروژن اثر دارد و می‌تواند مراحل اولیه سرطان پروستات یا بزرگ شدن آن را درمان کند. مصرف روزانه بیست و پنج گرم سویا خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. سویا را می‌توانید به شیوه‌های مختلفی مصرف کنید، دانه سویا، شیر سویا، پنیر سویا و...  
\* **غلات کامل:** غلات دارای میزان مناسبی فیبر، انواع ویتامین و مواد معدنی است که عضلات را تقویت می‌کند و اندازه دور کمر شما را کاهش دهد. بلغور جو سرشار از فیبر و ویتامین‌های ب است که کلسترل را کاهش می‌دهد و برای پروستات شما مفید است.

### فایده‌ها و ضررهای خوردن کره

خوردن کره به بدن کمک می‌کند تا بهتر مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم و ید را جذب کند. همچنین در ترشح هورمون‌های جنسی مانند تستوسترون، پروژسترون و استروژن موثر است و تأمین‌کننده ویتامین‌های آ، دای و کا است. ولی چربی زیاد کره باعث می‌شود مصرف آن بی‌ضرر نباشد. هر قاشق کره به طور متوسط سی میلی گرم کلسترل و هفت گرم چربی اشباع شده است. بنابراین باید از مصرف بیش از اندازه آن اجتناب کرد.

#### فواید بیشتر:

- \* چربی کره در جذب مواد مغذی سبزیجات بخصوص کاروتنoid (از آنتی اکسیدان‌های مهم) اثر دارد.
- \* حاوی اسید اوریک است که ماده‌ای ضد قارچ است.
- \* ویتامین دی داخل کره در جذب کلسیم موثر است که باعث سلامت بیشتر دندان‌ها می‌شود.
- \* کره حاوی اسیدهای است که برای عملکرد مغز مفید است.

#### پیشنهاد مصرف:

- \* بهتر است از کره‌هایی که درصد کمتری چربی اشباع شده دارد استفاده کنید.
- \* مصرف کره همراه روغن کانولا و یا روغن زیتون بهتر از مصرف کره معمولی است.
- \* سعی کنید از کره‌های ارگانیک استفاده کنید.
- جایگزین کره:**
- \* مارگارین با چربی ترانس کم، با اضافه کردن هیدروژن به چربی‌های گیاهی می‌تواند جایگزین خوبی برای کره باشد.
- \* مارگارین، ۳۵ درصد کمتر از کره چربی دارد و میزان کلسترل آن حتی می‌تواند به صفر نیز برسد.
- \* کم بودن چربی اشباع شده و چربی ترانس در مارگارین، باعث می‌شود مصرف آن به جای کره برای سلامتی شما بسیار مفید باشد.
- \* اما برای انتخاب بین کره و مارگارین نباید فقط به میزان چربی آنها توجه کرد زیرا همانطور که اشاره شد کره دارای مواد مغذی دیگری است که بسیار برای سلامتی شما مفید است. پس به طور کلی اگر شما مجبور به رعایت رژیم کم چرب هستید، بهتر است از مارگارین استفاده کنید در غیر این صورت مصرف کره‌ای که از سلامت تولید و ارگانیک بودن آن اطمینان دارید برای شما بهتر است.

### درد شکمی چیست؟

دردهای شکمی معمولاً به درد معده، دردهای مبهم شکم و گرفتگی شکم اشاره دارد. این دردها کوتاه و به شکل گرفتگی و ناراحتی در محیط شکم هستند.

گرفتگی‌های شکم معمولاً ناشی از نفخ و ناراحتی‌های روده است. اگرچه دردهای شکمی بسیار شایع و فراگیر است و کنار آمدن با آن آسان است اما پزشک شما می‌تواند با تجویز چند داروی ساده مشکلات گوارشی‌تان را بهبود بدهد. اگر به تازگی دچار دردهای شکمی می‌شوید

و این دردها همراه با پیچش روده و اسهال است احتمالاً مشکل شما ورم معده یا روده است. این به این معناست که معده یا روده‌ها دچار عفونی باکتریایی یا ویروسی شده‌اند و سیستم ایمنی بدنتان در حال مبارزه با آن است. گرفتگی شدید و اسهال شدید همراه با تب و لرز است. در این وضعیت احتمال مسمومیت‌های غذایی وجود دارد. این دردها نیز معمولاً بدون نیاز به دارو و درمان خاصی بعد از چند روز خوب می‌شوند.

اگر یکی از حالت‌های زیر را مشاهده کردید حتماً به پزشک مراجعه کنید:

- وقتی احساس می‌کنید درد شدید و بدتر از پیش است.
- زمانی که آب زیادی از بدنتان دفع می‌شود و وزن زیادی کم کرده‌اید.
- زمانی که دل درد با استفراغ مداوم همراه



است.

- زمانی که در مدفوع خون دیدید.

- زمانی که در عمل بلغ احساس مشکل و ناراحتی مداوم می‌کنید.

دردهای ناگهانی در یک ناحیه خاص از شکم نیز بسیار مهم هستند. در صورتیکه احساس می‌کنید ناحیه خاصی از شکمتان درد می‌کند به پزشک مراجعه کنید. این دردها معمولاً مشکلی در آپاندیس را هشدار می‌دهند.

مصرف بعضی از داروها مثل آسپرین و داروهای ضدالتهاب و برخی آنتی بیوتیک‌ها نیز دردهای شکمی ایجاد می‌کنند. اگر احساس می‌کنید این دردها از عوارض مصرف دارو است با پزشک معالج برای تغییر داروها مشورت کنید.

#### درد شکم در کودکان

دردهای شکمی در کودکان به دلایل متفاوت و با شدت و ضعف‌های متفاوتی ایجاد می‌شود. عفونت‌های ویروسی و باکتریایی، آسیب به عضلات شکم، گرفتگی روده، التهاب مثانه، شروع دوران قاعدگی در دختران نوجوان، نگرانی، هیجان و عصبانیت دلایل دردهای شکمی در کودکان است.

بسیاری از دردهای شکمی موقت و خفیف است و بدون دارو درمان می‌شود. اما زمانی که درد شدید و همراه با تب و استفراغ باشد کودک نیاز به کمک‌های دارویی و درمانی و مراقبت دارد.

## روماتیسم یا آرتروز؟

است اما بی‌حرکی مضر است.

#### روماتیسم یا آرتروز چیست؟

یک بیماری مزمن با علت ناشناخته است. روماتیسم با التهاب مفاصل همراه است. برخی بیماران ممکن است فقط دچار بیماری خفیف کوتاه مدت و آسیب جزئی در مفاصل شوند. شروع بیماری بیشتر بین سنین ۳۵ تا ۵۰ سالگی است.

این بیماری بی‌سروصد است و با خشکی زودرس، بی‌اشتهایی، ضعف عمومی، کاهش وزن و علائم مبهم عضلانی اسکلتی شروع می‌شود. درگیری متقارن برخی مفاصل بویژه مفاصل دست، مچ دست، زانو و پا بتدریج ظاهر می‌شود.



علائم بیماری آرتروز و روماتیسم آنقدر به هم شبیه هستند که بسیاری از افراد آنها را باهم اشتباه می‌گیرند. هر دوی این بیماری‌ها در سنین مختلف و افراد مختلف را با شرایطی متفاوت درگیر می‌کند به همین دلیل آشنایی با این دو بیماری و نشانه‌های آن می‌تواند برایتان مفید باشد.

آرتروز یا استئوآرتروز بیماری شایع مفصلی و مهم‌ترین علت ناتوانی مزمن در سالمندان است. آرتروز مفاصل لگن در مردان و آرتروز مفاصل انگشت‌ها و زانو در زنان شایع‌تر است. تفاوت‌های نژادی در ایجاد آرتروز مهم است اما میزان تأثیر وراثت یا شیوه زندگی در ایجاد بیماری هنوز مبهم است.

مهم‌ترین عامل در بیماری آرتروز افزایش سن است. عوامل ژنتیکی، ضربه و صدمه شدید و فشار دائم بر مفاصل نیز در ایجاد و گسترش این بیماری تأثیر دارند. اضطراب، سابقه بیماری مفصلی و چاقی باعث آرتروز دست و زانو می‌شوند.

درد مفصلی با حرکت مفصل تشدید و با استراحت تسکین پیدا می‌کند اما در اثر پیشرفت بیماری فرد را دچار دردی دائمی می‌کند، درد و خشکی مفصل پس از مدتی بی‌حرکت ماندن بروز می‌کند ولی معمولاً درد کمتر از ۲۰ دقیقه طول می‌کشد. حرکت نادرست عضلات و کم تحرکی تغییر شکل و محدودیت حرکت مفصل ایجاد می‌شود. برای کاهش درد و التهاب، از روش‌های حرارتی، ورزش، درمان دارویی، شستشوی تخلیه‌ای زانو، جراحی ارتوپدی و بازسازی غضروف استفاده می‌شود. استراحت دوره‌ای تسکین موقت آرتروز

ورزش برای حفظ نیروی عضله و حرکت مفصل بدون تشدید التهاب از جنبه‌های مهم روش درمانی است.

#### دلایل شانه درد تان را پیدا کنید

آرتروز شانه یا ساییدگی مفصل درمانی قطعی ندارد و تغییراتی که در مفصل به وجود می‌آید غیر قابل درمان هستند. آنچه به عنوان درمان مطرح می‌شود فقط روش‌های تسکینی و موقت برای درد هستند. جراحی معمولاً آخرین راه برای درمان آرتروز شانه است اگر پزشک در شما تشخیص آرتروز داده است از این روش‌ها استفاده کنید: فعالیت‌های بدنی را کم کنید و کارهایی که درد را افزایش می‌دهند را کنار بگذارید. البته این به معنای بی‌حرکی نیست. نرمش شانه برای جلوگیری از شدت درد لازم است.

شانه را گرم نگه دارید.

داروهای ضدالتهابی که پزشک تجویز کرده است را درست و مطابق دستور مصرف کنید.

وقتی می‌خواهید چیزی را بلند کنید، آن را نزدیک بدن خود نگه دارید. چیز سنگین بلند نکنید و آن را روی شانه و بالای سرتان نگیرید. اگر ورزش می‌کنید از ورزش‌های پرتابی و ورزش‌هایی که شانه را درگیر می‌کند پرهیز کنید.

دستانتان را پشت سر و شانه نبرید.

رعایت همین چند نکته ساده می‌تواند درد را کاهش بدهد اما اگر به حرکت مفصل‌هایی توجهی کنید و با عدم رعایت توصیه‌ها بیماری را تشدید کنید، تنها راه درمانتان جراحی خواهد بود.





مورد همسران به سر تان هجوم می آورد؟ با توجه به تجربه های قبلی در این نوع درگیری ها انتخاب کنید می خواهید به چه چیزی برسید؛ مشکل را حل کنید یا به مشکلات تان اضافه کنید؟

وقتی آرام شدید و توانستید خشم را کنترل کنید و از موقعیت بحرانی خارج شدید می توانید نسبت به مساله واکنش نشان بدهید. زمانی که مساله ای در رابطه تان ایجاد می شود به زمان و دلیل آن فکر کنید: «آیا او بخاطر رفتار من واکنش نشان داد؟» آیا این اتفاق ربطی به مسائلی در گذشته دارد؟ «آیا من هم بد رفتاری کرده ام؟» به چیزهایی که در همسر تان بد می دانید توجه کنید و از خودتان پرسید قبلاً چطور برخورد کرده اید؟ همچنین به این فکر کنید چرا از یک نوع خاص از رفتار همسران بدتان می آید؟ ممکن است این مساله به این دلیل در شما ایجاد نفرت کرده است که در گذشته تجربه تلخی از آن داشته اید مثلاً رفتار همسر تان یادآور عادت بدی در پدر یا مادرتان باشد و یا مربوط به یک تجربه تلخ در کودکی و نوجوانی تان باشد و یا ممکن است خود واکنش شما شبیه پدر یا مادرتان باشد. به همین ترتیب به این مساله توجه کنید که شاید واکنش همسر تان نیز دقیقاً مثل شما بر اساس یکی از تجربه های گذشته اش باشد. شما و همسر تان دو فرد متفاوت هستید، با تجربه های متفاوت، سبک زندگی متفاوت در گذشته و برداشت های مختلف از زندگی. داستان زندگی شما تا پیش از اینکه باهم آشنا شوید باهم فرق می کند. به این تفاوت ها احترام بگذارید و سلاحتان را زمین بگذارید. رابطه شما میدان جنگ حق و باطل نیست.

#### مهربانی کنید

وقتی دلیل و ریشه همیشه به حق بودن را در خودتان جستجو کنید بهتر درک می کنید چرا همسر تان نیز به همین شیوه عمل می کند. درک شما از رفتار خودتان راهی برای درک رفتار و عکس العمل همسر تان است. زمانی که بفهمید این رفتار و واکنش ها از کجا آمده اند نسبت به خودتان و همسر تان مهربان می شوید. مهربان و دلسوزتر نیز می شوید اگر سعی کنید همه ماجرا را از منظر همسر تان تماشا کنید. این کار ساده ای نیست و نیاز به تلاش و تمرین دارد؛ اما غیرممکن نیست. به مرور زمان متوجه می شوید هم شما و هم همسر تان دست از این بازی نوبتی «کی مقصره؟» برداشته اید و با صبر و حوصله بیشتری با اختلاف نظر و تفاوت های رفتاری سازگار می شوید و آنها را حل می کنید.

وقتی روش و منش تان را عوض کنید به جای اینکه خودتان را روبه روی همسر تان احساس کنید در کنار هم قرار خواهید گرفت و به جای اینکه او را رقیبی بدانید که هر طور شده باید شکستش بدهید؛ همسر تان صمیمی ترین دوست و همراهمان برای رسیدن به اهداف و خواسته های متعالی و بزرگ خواهد بود.

می دهد رها کنید و بازی «کی مقصره؟» را تمام کنید. باید با خودتان و همسر تان صادق باشید و مثل دو فرد بالغ و آگاه نسبت به آنچه واقعاً اتفاق افتاده است، رفتار کنید.

#### آرام باشید

روابط شما را در موقعیت هایی قرار می دهد که اصلاً انتظارش را ندارید. شما همه سعی تان را می کنید تا این بازی را رها کنید اما رفتارها و برخوردهای همسر تان ممکن است دوباره شما را وارد بازی کند. به ویژه اگر رفتار او شما را آزار دهد و بر نجانند دوباره در حالت دفاعی قرار می گیرید و سلاح تان را بر می دارید. سعی می کنید رها کنید

## مقصر اصلی کدام یک از شما هستید؟

برای بهبود هر رابطه ای باید یاد بگیرید چگونه خود را توانمند کنید



کنید اما رفتار او یادآور بسیاری از خاطرات تلخ گذشته است. شعله ور کردن آتش، راه حل مقابله نیست. زمانی که در این موقعیت قرار می گیرید ابتدا سعی کنید خودتان را آرام کنید پیش از آنکه واکنش نشان بدهید. وقتی آرام باشید می توانید هیجان و خشم همسر تان را کنترل کنید. اختلاف نظر بین دو فرد با طرز فکر متفاوت ایجاد می شود و شما زمانی از کسی انتقاد می کنید که دیدگاهش با شما فرق می کند. این انتقاد آسانتر هم می شود وقتی همسر تان را به خوبی بشناسید و ضعف های رفتاریش را بدانید. وقتی بحث بالا می گیرد به این فکر کنید که چه نکته های منفی ای در ذهنتان در

مشابه و تکراری او خوراک احساسات منفی شما هستند که آتش خشم تان را شعله ور می کنند.

#### رها کنید

زمانی که بازی کی مقصره شروع می شود و باهم جروبحث می کنید آنقدر در فهرست کردن اشتباهات و مقصر دانستن یکدیگر غرق می شوید که واقعاً مشخص نمی شود چه کسی راست می گوید و چه کسی اشتباه کرده است. در این درگیری ها هیچ کس برنده نیست مگر اینکه خودتان بخاطر دیدگاه همیشه حق به جانب بودن، خودتان را برنده بدانید. شاید در یک کارزار دونه برنده شما باشید اما در یک میدان

#### • ریحانه دوستدار

پیدا کردن تقصیر و اشتباه در دیگری بسیار آسانتر از این است که اشتباه خودتان را بفهمید. یکی از مسائلی که زن و شوهرهای پر مشکل با هم دارند این است که همیشه حرف درست را خودشان می زنند و دیگری غلط می گوید. هر کسی اشتباه می کند اما سعی می کند به هر روشی آن را پنهان کند و ضعف هایش را به دیگران نسبت بدهد. این موقعیت تدافعی در روابطی که دونه فر بهم بسیار نزدیک هستند شدیدتر است.

اسبب ها و رنج هایی که هر فرد در زندگی با آن روبه رو می شود در شکل دادن به این حالت تدافعی و موضع گیری علیه دیگران تأثیر زیادی دارد. تجربه های منفی گذشته مثل تجربه های تلخ کودکی سنگری در بزرگسالی می سازد. فردی که در این وضعیت فکری و روحی قرار می گیرد معمولاً آگاهی و درکی نسبت به آنچه می گوید و انجام می دهد ندارد. او همیشه حق به جانب است و کافی است در رابطه مشتری مثل رابطه زناشویی فرد مقابل هم با او وارد چنین بازی ای بشود.

به جای اینکه توجه و تمرکز تان را روی اشتباه و خطای شریک زندگیتان بگذارید به ضعف ها و محدودیت های خودتان نگاه کنید؛ «من چطور با همسرم رفتار می کنم و چه واکنشی نشان می دهم؟»

برای بهبود هر رابطه ای باید به توانمند سازی خودتان فکر کنید. در بازی «کی مقصره؟» معادله را برهم بزنید و به این فکر کنید همه حق ها برای شما تعریف نشده است و امکان دارد شما هم اشتباه کنید. وقتی معادله را خراب کنید در راه توانمندی قدم گذاشته اید. چطور ممکن است پذیرش ضعف ها و ناتوانی ها راهی برای توانمند سازی شما باشد؟ چطور ممکن است این رابطه که پر از تحقیر و توهین دو طرفه است به عشق و شور و شوق رابطه و احترام تغییر کند؟

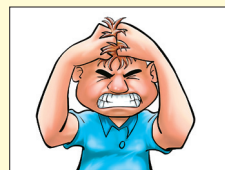
#### فهرستی از اشتباهات دیگری

زمانی که تنش در رابطه بالا می گیرد با پیدا کردن دلایل حقانیت خودتان و مواردی که اشتباهات همسر تان را نشان می دهد نفت به این آتش می ریزید. یک بار فراموش کردن بیرون بردن آشغال ها نباید تبدیل به یک پرونده جنایی علیه همسر تان بشود که با چیدن موارد مشابه و تکراری او را متهم به شخصیتی تبیل و بی عار کنید. فهرست کردن اشتباهات دیگری یکی از بزرگ ترین مشکلات در هر رابطه ای است. زمانی که همسر تان را از یک منظر خاص و اشتباه ملاحظه کنید او را با چشم بدبینی تماشا می کنید. در این حالت معلوم است که شما خودتان را خوب می دانید و همه رفتارهای اشتباه را به همسر تان نسبت می دهید. فهرست اشتباهات

#### توصیه های عاشقانه

#### عصبانیت قبل از خواب

عصبانیت در هر حالتی بد است اما این که روزتان را با عصبانیت به پایان ببرید از همه چیز بدتر است. اگر با همسر تان جر و بحث کردید، هر طور شده این بحث را تا آخر شب به پایان ببرید و با کوهی از ناراحتی و عصبانیت به رختخواب نروید. وقتی احساساتی مثل خشم در فرد تلنبار شود، باعث تپش قلب می شود، تمرکز فرد به هم می ریزد و نه تنها خواب بدی برای شما به ارمغان می آورد بلکه صبح با نفرت و احساس سردی نسبت به همسر تان بیدار خواهید شد. هر قدر هم عصبانی هستید، به همسر تان شب بخیر بگویید و دست همدیگر را برای ۶ ثانیه بفشارید. سعی کنید صورت او را ببوسید و بدون آنکه پشتتان را به همسر تان کنید، بخوابید.



اگر کشمکش و جر و بحث تان نیمه شب ادامه داشت و خسته شده بودید، به جای آنکه با قهر بخوابید به یکدیگر بگویید که بحث را تا همین جا نگه داریم و فردا درباره اش دوباره صحبت کنیم. به این ترتیب روز بعد هم انرژی بیشتری برای واکاوی مشکل دارید، هم ناراحتی تان کمتر شده و هم ذهنتان منطقی تر فکر می کند. اگر دوام ازدواج تان برایتان مهم است، درست بحث کردن را یاد بگیرید و درست به پایان بردن بحث را خوب بیاموزید.

#### همسران و یافته ها

#### نشانه ای برای کشف تشابه ها

اینها که شما و نامزدتان هر دو یک ورزش را دوست داشته باشید، یک رشته تحصیلی را دنبال کرده باشید و... شاید نشانه خوبی برای اشتراکات فکری شما نباشد. تحقیقات جدید نشان می دهد که روش های بهتری برای تشخیص فردی جفت با شما وجود دارد و تنها راه تشخیص آن صحبت کردن است. طبق این مطالعات افرادی که در به کارگیری کلمات یکسان عمل می کنند، مانند ضمائر، حروف اضافه، حروف ربط و... شباهت بیشتری به هم دارند. محققان تگزاسی تحقیقی را روی هماهنگی نوع حرف زدن انجام دادند. در تحقیقات اولیه آنها ملاقات های موفق بین ۸۶ مرد و ۸۶ زن را تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان داد افرادی که از کلمات یکسان استفاده می کردند، به طرز عجیبی بیشتر به هم شبیه بودند و تمایل داشتند با هم ملاقات های دیگر داشته باشند. محققان با بررسی این زوج ها دریافتند ارتباط زوج هایی که ادبیات گفتاری مشترک دارند در طول زمان رضایتبخش تر ادامه پیدا می کند. این محققان معتقدند شیوه صحبت کردن نشان دهنده احساسات و نگرش افراد به دنیا است. مثلاً افرادی که تأکید زیادی روی «من» دارند، افراد معتمد به نفس تری هستند بنابراین از افراد ضعیف فرار می کنند و تمایل به داشتن شریکی مشابه خودشان دارند.





## پر کردن فاصله نسل‌ها



### • ریحانه دوستدار

همه مادر مورد فاصله بین نسل‌ها بسیار شنیده‌ایم و خودمان تجربه‌اش کرده‌ایم. در گذشته ساختار نهاد خانواده مبتنی بر اطاعت فرزند و پدر سالاری بود، پدر به عنوان فردی با تجربه و انسانی آگاه شناخته می‌شد و به همین دلیل مورد احترام و اطاعت بود و مساله اختلاف بین نسل‌ها در آن دوران اصلا مطرح نمی‌شد. اما در دنیای مدرن فاصله بین نسل‌ها موضوعی مهم و مورد توجه است.

### سرعت فن آوری‌ها و شکاف عمیق بین نسل‌ها

فاصله بین نسل‌ها نه تنها در ارتباط نسل جوان با پدر بزرگ و مادر بزرگ مطرح است بلکه این فاصله برای نسل پدر و مادر نیز برجسته شده است. پیشرفت‌های سریع فن آوری که دنیا با آن درگیر است، یکی از موضوعات ایجاد اختلاف بین نسل‌هاست، جوان‌ها به راحتی قادرند فن آوری‌های جدید را بپذیرند، یاد بگیرند و استفاده کنند اما برای پدر و مادرها این سرعت در گیر شدن با فن آوری‌ها آسان نیست. با گذر سن، پدر یا مادری که مسئولیت‌هایش به عنوان فردی از جامعه و یا خانواده افزایش پیدا می‌کند و با سرعتی که پیشرفت فن آوری دارد؛ نمی‌تواند زمان لازم برای درگیر شدن با آنها را به راحتی پیدا کند و بنابراین نسبت به نسل فرزندش عقب می‌افتد. نسل پدر و مادرها در دریایی از فن آوری‌هایی غوطه می‌خورد در حالی که نتوانسته است از آنها استفاده کند.

همچنین با تغییر ارزش‌های اجتماعی و شرایط اقتصادی امکاناتی برای فرزندان نسل جدید فراهم می‌شود که به آنها توانایی را می‌دهد تا مستقل از خانواده به اهداف و خواسته‌هایش برسد. جوان امروزی نسبت به سنش بی‌پروا است و به خودش مطمئن است، او موقعیت‌های بیشتری برای پول در آوردن دارد و در بهترین سالهای زندگی فقط به پول فکر می‌کند، و خواهان این است که زرق و برق‌های زندگی‌های مدرن و قدرت بیشتری به دست بیاورد. کودکان، نوجوان‌ها و جوان‌ها را دنیای مدرن و پراز فن آوری محاصره کرده‌اند در حالی که همین دنیای مدرن پدر و مادرش را از اوج گذشته می‌نامد. گویا پدر و مادری که نتوانسته باشند همگام با این دنیای مدرن پیش بروند؛ در سرازیری زندگی قرار گرفته‌اند. اما طبق قانون و یا عرف، فرزند تا زمانی که به بلوغ کامل برسد و تا زمانی که استقلال مالی نداشته باشد تحت تکفل والدین است و باید از اصول والدینش پیروی کند؛ پدر و مادری که بسیار از او دور افتاده‌اند و دقیقا در همینجاست که درگیری‌های ناشی از اختلاف طبقاتی بروز پیدا می‌کنند.

امروزه سرگرمی‌های جدید زیادی برای جوان‌ها فراهم شده است که ممکن است والدین از آنها سر در نیاورند، دنیای مجازی، بازی‌های رایانه‌ای، امکانات رفاهی و ورزشی که هر جامعه برای جوانان فراهم

می‌کنند، جمع‌های دوستانه همگی موقعیتی فراهم می‌کند که یک جوان به سوی مادی‌گرایی و مصرف‌گرایی کشیده شود. اگر شما جزء طبقه متوسط جامعه باشید، ممکن است نتوانید توقعات فرزندان را برای رسیدن به حد بالای رفاه برآورده کنید، فرزند شما دوست دارد زندگی رفاهی را تجربه کند؛ و چه مثبت این موضوع این است که او تلاش می‌کند سخت کار کند تا به اهدافش برسد و وجه منفی‌اش این است که پرداختن او به کار برای رسیدن به این اهداف بزرگ او را از توجه به خانواده دور می‌کند، مخصوصا او توجه کمتری به بزرگان خانواده‌اش خواهد داشت.

به نظر می‌رسد هر چقدر دنیا توسعه‌ی بیشتری پیدا کند مفاهیمی مانند احترام و سپاس‌گذاری نسبت به بزرگان خانواده بسیار کم رنگ می‌شود. آیا جوان‌ها می‌توانند بپذیرند که همین اتفاق در مورد خودشان هم بیفتد؟

اختلاف نسل و نزاع‌های آن همیشه و در همه خانواده‌ها پیش نمی‌آید. در بسیاری از خانواده‌های سالم و صمیمی چنین مساله‌ای هرگز مطرح نمی‌شود. شاید در این خانواده‌ها هم بحث‌ها و درگیری‌هایی بین پدر و مادر با فرزندان وجود داشته باشد اما این بحث‌ها و درگیری‌ها خیلی محدود و در موقعیت‌های خاصی پیش می‌آیند. چه چیزی باعث می‌شود در این خانواده‌ها نزاع بین نسل‌ها کمتر باشد؟ این چند نکته راز موفقیت این خانواده‌هاست:

– در این خانواده مشارکت حرف اول را

موضوع را می‌توانید در مورد راستگویی، مهربان بودن و تحمل شرایط یکدیگر نیز انجام دهید. – سعی کنید او را مستقل بار بیاورید، به فرزندان یاد بدهید چگونه افکار خودش را داشته باشد و در مورد زندگی‌اش، خودش تصمیم بگیرد. این کار به او کمک می‌کند تا در مواجهه با کارهایی که نیاز به همکاری گروهی دارد رفتاری متعادل داشته باشند.

استقلال فرزند باید از سنین کودکی آغاز شود، زمانی که او کودک نوپایی است، به فرزندان اجازه بدهید تا در امور خانواده و امور شخصی خودش نظر بدهد. به او اجازه دهید در کارهای خانه کمک کند و یا برای خودش پولی داشته باشد. به او توضیح دهید وقتی که اشتباه می‌کند دنیا به پایان نمی‌رسد و این هم بخشی از تجربه‌های زندگی است. – هیچ چیزی را به طور مطلق قضاوت نکنید زیرا ممنوعیت‌ها همیشه جذاب‌تر هستند.

درباره اختلاف نسل‌ها بسیار گفته شده است اما هر خانواده می‌تواند روش مخصوص خودش را برای بیان این اختلاف نسل داشته باشد. معمولا در خانواده‌ها اختلاف نسل‌ها در بین فرزندان و پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها برجسته می‌شود. هر زمانی که در چنین موقعیتی قرار گرفتید این داستان را در نظر داشته باشید، در زمان‌های دور یک کشور درگیر جنگ بزرگی بود. یکی از سربازان شکست خورده از مردی حکیم پرسید: «آیا راهی هست که از تلخی این شکست‌های پیاپی بگریزم و طعم پیروزی را بچشیم؟» مرد حکیم پاسخ داد «این نیز بگذرد.»

می‌زند. افراد خانواده ارتباط صمیمی‌ای با هم دارند. این یعنی اگر شما با فرزندان حرف نمی‌زنید به این دلیل که سرشان شلوغ است و گرفتاری دارید و یا با هر چه که فرزندان می‌گویند مخالفت می‌کنید، شما راه ارتباط با فرزندان را بسته‌اید.

پس آنچه که شما در ارتباط با فرزندان احتیاج دارید این است که بیاورید چگونه می‌توانید به فرزندان نزدیک شوید و چطور با او ارتباط برقرار کنید. شما باید نسبت به وضعیت فرزندان آگاه باشید. شما نمی‌توانید با احوال روحی و احساسات فرزندان آشنا شوید مگر این که به او نزدیک شوید و مسائلش را درک کنید.

### چه کنید؟

– با فرزندان وقت بگذرانید. باهم تفریح کنید. زمانی که والدین با فرزندان وقت زیادی را به خوشی می‌گذرانند، فرزندان تفکر خوبی در مورد والدینشان دارند. شما می‌توانید دوست فرزندان باشید.

– مرزهای مشخصی را در رابطه با فرزندان داشته باشید. او باید بداند احترام گذاشتن به این مرزها عواقب مشخصی خواهد داشت. وقتی فرزندان این موضوع را بدانند و این خطوط قرمز مشخص باشد، او می‌تواند با آزادی بیشتری عمل کند و دچار این سردرگمی نخواهد بود که آیا در مورد رفتارش مواخذه خواهد شد یا خیر.

– به او نشان دهید که با رفتار در سستان، باز هم دوستش دارید و اگر یاد بگیرد به عقاید شما احترام بگذارد شما نیز به عقایدش احترام می‌گذارید. این

### توقع به اندازه از بچه‌ها



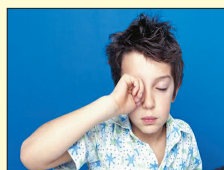
بیشتر پدر و مادرها انتظار دارند فرزندان کارهایی بیش از حد توانش انجام دهد. می‌خواهند همزمان چند ورزش مختلف را یاد بگیرد و در همان زمان در کارهای هنری هم نفر اول باشد. او را به کلاس‌های مختلف می‌فرستند تا به خیال خودشان برای کودک چیزی کم نگذارند،

اما نمی‌دانند این محبت‌ها برای کودک عذاب‌آور است و او را اذیت می‌کند. در مقابل این گروه، شاید پدر و مادرهایی را هم دیده باشید که درست برخلاف آنها عمل می‌کنند و همیشه کارهایی را که کودک باید انجام دهد، بیشتر از حد توانش می‌دانند و در نتیجه خودشان دست به کار می‌شوند. اما نه گروه اول کار درستی انجام می‌دهد و نه گروه دوم؛ بلکه متخصصان و کارشناسان می‌گویند از کودک باید به اندازه توان و سنش توقع داشته باشید و به او کارهایی متناسب با توانایی‌اش بسپارید.

کسانی که همیشه بیش از حد توان از کودک توقع دارند، باید بدانند چنین انتظاری باعث می‌شود کودک در انجام کارهایش شکست بخورد و در نتیجه احساس کند فردی ناتوان است. انتظارات کمتر از توان کودک هم موجب می‌شود او مهارت‌های مورد نیاز را به دست نیاورد و این مهارت‌ها در وجودش رشد پیدا نکند.

### ••• بچه‌ها و یافته‌ها

### ارتباط کم خوابی و تنبلی



نوجوانانی که مشکل کمبود خواب دارند نسبت به سایر همسالانشان در مدرسه تنبل‌تر و عصبی‌تر هستند. محققان می‌گویند کمبود خواب روی رفتار و به ویژه بازده تحصیلی کودکان تأثیر سوء می‌گذارد. کودکانی که باید صبح زود به مدرسه بروند اما شب‌ها در

از ساعت ۱۱ به خواب می‌روند با کمبود خواب بیشتری مواجه‌اند که این موضوع بر خلق و خو و توانایی‌های طبیعی آنها تأثیر منفی دارد چرا که کمبود خواب تمرکز کودکان را کاهش می‌دهد و این دانش‌آموزان معمولا سر کلاس کسل و بی‌حال هستند. به همین دلیل عملکرد خوب تحصیلی نخواهند داشت و نمرات آن‌ها در مقایسه با دیگران پایین‌تر است. مشکل کم خوابی عمدتاً در سنین کودکی و نوجوانی روی می‌دهد که در این دوران فرد قادر به برقراری تعادل میان برنامه‌های خود با توانایی‌هایش نیست. ضرورت رفتن به مدرسه در ساعت‌های اولیه روز مشکل کمبود خواب را در کودکان و نوجوانان تشدید می‌کند. این مطالعه از سازمان‌های آموزشی می‌خواهد تا به منظور عملکرد بهتر دانش‌آموزان، ساعت شروع مدارس را تغییر دهند یا در صورتی که این اقدام ممکن نیست در این مورد به والدین اطلاع‌رسانی کنند تا برنامه منظم و مناسبی برای خواب فرزندان خود، تنظیم و در خانواده اجرا کنند.

### ••• اشتباهات رایج



